Copyrighted Material

the much-anticipated sequel to the bestselling
MINDFULNESS IN PLAIN ENGLISH

EIGHT MINDFUL STEPS TO HAPPINESS

walking the buddha's path

Bhante Henepola Gunaratana

Copyrighted Material

Thiền Sư Bhante Henepola Gunaratana

BÁT CHÁNH ĐẠO

Con Đường Đến Hạnh Phúc

Eight Mindful Steps to Happiness Walking the Buddha's Path

Việt Dịch: Diệu Liên - Lý Thu Linh

MỤC LỤC

VỀ TÁC GIẢ 6

LỜI CẢM TẠ CỦA TÁC GIẢ 8

LỜI NGƯỜI DỊCH 9

LỜI NÓI ĐẦU 11

Sự Khám Phá của Đức Phật 13

Ý Nghĩa Của Hạnh Phúc 15

Nguồn Hạnh Phúc 17

Hạnh Phúc Thấp Kém Của Sự Bám Víu 17

Nguồn Hạnh Phúc Cao Thượng 18

Nguồn Hạnh Phúc Cao Thượng Nhất 19

Cái Bẫy Của Khổ Đau 20

Từng Bước Tu Tập 21

Hỗ Trợ Cho Sự Thực Tập 24

Đơn Giản Hóa Cuộc Sống 24

Rèn luyện sự tự kiềm chế 26

Vun trồng tâm thiện 27

Tìm minh sư và học hỏi giáo lý 28

Khởi Đầu Của Sự Thực Hành Chánh Niệm 29

Tọa thiền 29

Đối phó với cái đau 31

Hãy chú tâm 33

Một phút chánh niệm 36

CHÁNH KIẾN (BƯỚC 1) 37

Lý Nhân Quả 39
Tứ Diệu Đế 42
Diệu Đế Thứ Nhất: Khổ 43
Diệu Đế Thứ Hai: Nguồn Gốc Của Khổ Đau 56
Diệu Đế Thứ Ba: Đoạn Diệt Khổ Đau 61
Diệu Đế Thứ Tư: Con Đường Đạo 65
Chánh Niệm Về Chánh Kiến 67
Tóm Lược Về Chánh Kiến 70
CHÁNH TƯ DUY (BƯỚC 2) 72
Buông xả 73
Bố Thí Vật Chất 73
Bám Víu Vào Người, Quá Khứ, Và Quan Điểm 75
Đối Trị Lòng Sợ Hãi 79
Tình thương yêu 81
Lòng Từ Bi Đối Với Kẻ Thù 84
Đối Trị Sân Hận 85
Tâm Từ Bi 90
Từ Bi Đối Với Bản Thân 92
Từ Bi Đối Với Cha Mẹ 95
Từ Bi Đối Với Con Cái 96
Từ Bi Đối Với Người Bạn Đời 97
Chánh Niệm Về Chánh Tư Duy 98
Tóm Lược Về Chánh Tư Duy 105
CHÁNH NGỮ (BƯỚC 3) 107
Nói Sự Thật 109
Lời Nói Không Phải Là Vũ Khí 111

Lời Nói Hòa Nhã....112
Tránh Nói Chuyện Phù Phiếm....116
Chánh Niệm Về Chánh Ngữ....119
Tóm Lược Về Chánh Ngữ....125
CHÁNH NGHIỆP (BƯỚC 4)....127
Năm Giới....127
Đạo Đức Trong Hành Động....128
Không Giết Hại....131
Không Lấy Của Người....135
Không Tà Dâm....137
Không Sử Dụng Chất Gây Nghiện....141
Những Giới Luật Cao Hơn Dành Cho Cư Sĩ....143
Chánh Niệm Về Chánh Nghiệp....147
Tóm Lược Về Chánh Nghiệp....151
CHÁNH MẠNG (BƯỚC 5)....153
Các Câu Hỏi Để Đáng Giá Chánh Mạng....154
Tuân Giữ Chánh Mạng....162
Chánh Niệm Về Chánh Mạng....167
Tóm Lược Về Chánh Mạng....169
CHÁNH TINH TẤN (BƯỚC 6)....171
Mười Kiết Sử....173
Thân Kiến....175
Nghi....176
Giới Cấm Thủ....177
Dục Tham....177

Sân 178
Ước Muốn Được Hiện Hữu 178
Mạn....178
Trạo Hối....179
Vô Minh 179
Năm Triền Cái....181
Tham....182
Sân 182
Hôn Trầm Thụy Miên....183
Trạo Hối....183
Nghi Hoặc 183
Tứ Chánh Cần....184
Ngăn Chặn Các Trạng Thái Tâm Tiêu Cực 184
Chế Ngự Các Trạng Thái Tâm Tiêu Cực 190
Chế Ngự Các Chướng Ngại....190
Chế Ngự Các Kiết Sử 197
Vun Trồng Các Thiện Pháp 203
Duy Trì Trạng Thái Tâm Thiện 207
Điều Đó Không Dễ Thực Hiện. 207
Cái Nhìn Toàn Diện 211
Chánh Niệm Về Chánh Tinh Tấn....213
Tóm Lược Về Chánh Tinh Tấn....216
CHÁNH NIỆM (BƯỚC 7) 219
Bốn Lãnh Vực Chánh Niệm (Tứ Niệm Xứ)....223
Chánh Niệm Về Thân (Quán Thân) 226
Chánh Niệm Về Hơi Thở 226

Chánh Niệm Về Các Tư Thế....228
Chánh Niệm Về Các Bộ Phận Của Thân....233
Chánh Niệm Về Thọ....235
Chánh Niệm Về Tâm....243
Chánh Niệm Về Đối Tượng Tâm....244
Tóm Lược Về Sự Thực Hành Chánh Niệm....248
CHÁNH ĐỊNH (BƯỚC 8)....251
Thiền Định....252
Các Tầng Thiền Định....255
Tầng Thiền Thứ Nhất....257
Tầng Thiền Thứ Hai....261
Tầng Thiền Thứ Ba....262
Tầng Thiền Thứ Tư....263
Chánh Niệm Về Chánh Định....264
Ứng Dụng Tâm Định....267
Đừng Tự Lừa Dối Mình!....269
Hãy Kiên Nhẫn....270
Tóm Lược Về Chánh Định....270
LỜI KẾT....273
Lời Hứa Khả Của Đức Phật....273
Giác Ngộ....275
Hãy Đến Để Thấy....279
HIỆU ĐÍNH & TÀI LIỆU THAM KHẢO....283

VỀ TÁC GIẢ

Thiền Sư Henepola Gunaratana xuất gia năm mười hai tuổi ở Malandeniya, Tích Lan. Năm 1947, ở tuổi hai mươi, ngài thọ giới trọng ở Kandy. Ngài đã theo học tại trường Đại học Cộng Đồng Vidyasekhara (Vidyasekhara Junior College) ở Gumpaha, đại học Vidyalankara ở Kelaniya và trường đại học Truyền Giáo Phật giáo (Buddhist Missionary College) ở Colombo. Sau đó Sư chuyển đến Ấn Độ để làm nhiệm vụ truyền giáo trong thời gian năm năm cho hội Mahabodhi, phục vụ người Harijana (thuộc giai cấp hạ tiện) ở Sanchi, Delhi, và Bombay. Sau đó Sư trải qua 10 năm truyền giáo ở Malaysia, làm nhiệm vụ của người cố vấn tôn giáo cho Hội Sasana Abhivurdhiwardhana, Hội Truyền Giáo Phật giáo, và Liên Đoàn Thanh Niên Phật Giáo (Buddhist Youth Federation) ở Malaysia. Sư là giảng sư ở trường Kishon Dial và trường Temple Road Girls' và là viện trưởng của viện Phật Học ở Kuala Lumpur.

Theo lời mời của Hội Sasana Sevaka, Sư sang Mỹ năm 1968 để làm tổng thư ký cho Hội Chùa Phật giáo (Buddhist Vihara Society) ở Washington, D.C. Vào năm 1980, Sư được bầu làm chủ tịch của Hội. Trong những năm ở Vihara, từ 1968 đến năm 1988, Sư đã dạy nhiều khóa giáo lý, tổ chức các khóa an cư tu thiền và đi thuyết pháp khắp nơi trong nước Mỹ, Canada, Âu Châu, Úc, Tân Tây Lan, Phi Châu, và Á Châu. Ngoài ra, từ năm 1973 tới năm 1988 thiền sư Gunaratana đã giữ chức vụ là tuyên úy Phật giáo ở đại học American.

Sư cũng đã hoàn tất việc học vấn của mình với bằng tiến sĩ về triết học ở đại học American. Sư đã dạy nhiều khóa về Phật giáo ở đại học American, đại học Georgetown, và đại học Maryland. Nhiều sách và bài viết của Sư đã được xuất bản ở Malaysia, Ấn Độ, Tích Lan, và Mỹ. Quyển sách Căn Bản Chánh Niệm (Mindfulness in Plain English) đã được dịch ra nhiều thứ tiếng và phát hành trên toàn thế giới. Một bản dịch tiếng Thái đã được chọn để sử dụng trong chương trình học bậc trung học ở khắp Thái Lan.

Từ năm 1982 thiền sư Gunaratana đã giữ chức vụ Chủ Tịch của Hội Bhavana, một tu viện và cũng là trung tâm tu thiền ở một khu rừng của

miền Tây Virginia (gần thung lũng Shenandoah), mà Sư đã cùng với Matthew Flickstein thành lập. Thiền sư Gunaratana hiện trú xứ ở Hội Bhavana, nơi Sư thường tổ chức các lễ thọ giới xuất gia, dạy dỗ tăng ni, và tổ chức các khóa tu thiền cho cư sĩ. Sư thường đi hoằng pháp và hướng dẫn tu thiền khắp nơi trên thế giới.

Vào năm 2000, thiền sư Gunaratana đã được đại học Vidyalankara tặng thưởng huân chương vì những thành tựu vượt bực trong cuộc đời của Sư.

LỜI CẢM TẠ CỦA TÁC GIẢ

Quyển sách này sẽ không thành hình nếu không có sự tác động của bạn tôi, Douglas Durham, người đã ghi lại các bài giảng của tôi, để tạo ra bản thảo đầu tiên. Tôi cảm tạ ông về những công sức đã đóng góp.

Tôi cũng hàm ơn đệ tử Samaneri Sudhamma (có nghĩa là "Pháp Lành") đã duyệt lại bản thảo để làm rõ hơn Pháp chân thật của quyển sách.

Tôi cũng muốn bày tỏ lòng biết ơn đến các nhà biên tập, Brenda Rosen và John LeRoy, và người sắp mục lục, Carol Roehr.

Cuối cùng tôi xin cảm ơn tất cả những thiền sinh có mặt tại Hội Bhavana, những người đã kiên nhẫn chịu đựng sự vắng mặt lâu ngày của tôi khi tôi bận viết quyển sách này. Nguyện cho tất cả đều được phần công đức của quyển sách nhỏ khi nó đến được với bao người đang đi tìm hạnh phúc.

Bhante Gunaratana

LỜI NGƯỜI DỊCH

Năm 2006, khi tôi viết thư xin phép Thiền sư Bhante H. Gunaratana để dịch quyển tự truyện cuộc đời ngài, **Hành Trình Đến Chánh Niệm** (Journey To Mindfulness), Thiền sư không những đã từ bi hoan hỷ cho phép, mà còn giới thiệu về quyển sách mới của ngài, Eight Mindful Steps To Happiness. Do duyên lành đó hôm nay bản dịch của quyển sách trên được đến tay độc giả với tựa Bát Chánh Đạo: Con Đường Đến Hạnh Phúc.

Bát Chánh Đạo, một phần giáo lý cơ bản của Đức Phật mà gần như Phật tử nào dầu vừa bước chân đến với Đạo cũng phải biết qua. Vậy thì Bát Chánh Đạo dưới cái nhìn của một thiền sư tu chứng như Sư Bhante H. Gunaratana, sẽ thế nào? Ta có thể học được gì thêm? Đó có lẽ cũng là ý nghĩ mạo muội của tôi khi bắt tay dịch quyển Eight Mindful Steps to Happiness.

Nhưng từng trang, từng trang, từng bước, từng ngành của Bát Chánh Đạo đã được Thiền sư giảng giải cặn kẻ đến từng chi tiết, thấu đáo với bao thí dụ, mà lại giản đơn gần gủi biết bao. Ngồi đọc mà tôi như hình dung thấy khuôn mặt hiền từ của Thiền sư đang ở trước mặt, nhẹ nhàng hỏi: "Con đã hiểu chưa? Con đã hiểu chưa?". Thiền sư như không hề mệt mỏi khi phải nhắc đi nhắc lại cho độc giả giáo lý phải nắm, những việc phải làm để đạt được giải thoát. Phải thực hành! Phải áp dụng những giáo lý đã học! Phải đến để mà thấy! Những lời nhắc nhở không bao giờ thừa đối với tôi, một Phật tử còn nhiều giải đãi. Quyển sách đã đem lại nhiều ích lợi cho tôi. Mong rằng nó cũng giúp ích cho bạn.

Con xin đảnh lễ để tạ ơn Thiền sư Bhante H. Gunaratana đã viết quyển sách công phu này. Xin cảm ơn Tim McNeill và Deje Zhoga ở nhà xuất bản Wisdom Publications luôn tạo cơ hội để chúng tôi được phép dịch các sách về Phật giáo. Cảm ơn em Trần Kim Mẫn đã chăm chỉ đánh máy bản dịch nháp. Và xin cảm ơn tất cả những người tử tế trong gia đình, cũng như ngoài xã hội đã giúp tôi một cách trực tiếp hay gián tiếp để hoàn thành bản dịch. Bản dịch này vẫn còn nhiều sai sót, dĩ nhiên là từ sự yếu kém của bản

thân người dịch, mong các bậc tôn sư, quý thầy cô, đạo hữu, độc giả chỉ bày thêm.

Nhân mùa Vu Lan, nguyện đem công đức này hồi hướng cho Ngoại, cho cha mẹ, cho chị Từ An Lý Thu Cúc, những thân quyến, bằng hữu đã mất, đệ tử và tất cả chúng sanh. Nguyện đời đời, kiếp kiếp được đi theo dấu chân Phật.

Diệu Liên - Lý Thu Linh

Ltl3107@yahoo.com

8/2007

LỜI NÓI ĐẦU

Ngay sau khi quyển Mindfulness In Plain English (Căn Bản Chánh Niệm) (1) được phát hành, một số bạn bè và đệ tử của tôi đã yêu cầu tôi viết thêm một quyển sách nữa về con đường đi đến hạnh phúc của Đức Phật một cách thật đơn giản. Quyển sách này là kết quả của lời yêu cầu đó.

Quyển Căn Bản Chánh Niệm (Mindfulness In Plain English) là một quyển sách hướng dẫn thiền, một cẩm nang cho những ai thực hành thiền chánh niệm. Tuy nhiên chánh niệm chỉ là một phần trong giáo lý của Đức Phật. Chánh niệm có thể làm cho cuộc sống của chúng ta tốt đẹp hơn, nhưng Đức Phật còn ban cho ta nhiều hơn thế nữa. Ngài trao cho chúng ta một cẩm nang, mà Ngài đã tóm tắt trong Bát Chánh Đạo, để ta được hạnh phúc trọn vẹn. Chỉ cần những cố gắng nhỏ để áp dụng tám bước này vào đời sống cũng sẽ mang đến cho ta hạnh phúc. Những cố gắng quyết liệt hơn sẽ chuyển hóa được ta và đưa ta đến những trạng thái hạnh phúc nhất, sảng khoái nhất mà ta có thể đạt được. Bát Chánh Đạo rất dễ nhớ, nhưng ý nghĩa của chúng thâm sâu và đòi hỏi một sự hiểu biết về nhiều lãnh vực liên quan trong giáo lý của Đức Phật. Ngay chính với những người đã biết qua Bát Chánh Đạo cũng có thể không nhận ra nó quan trọng như thế nào đối với tổng thể những lời dạy của Đức Phật, hay họ có thể ứng dụng chúng như thế nào trong việc tu tập. Giống như trong quyển Căn Bản Chánh Niệm (Mindfulness In Plain English), tôi đã cố gắng để trình bày giáo lý này một cách đơn giản để bất cứ ai cũng có thể thực hành tám bước này trong đời sống hằng ngày của họ.

Tôi khuyên là bạn không nên đọc quyển sách này như một quyển tiểu thuyết hay như một tờ báo. Tốt hơn hết là trong lúc đọc, bạn hãy luôn tự hỏi mình, "Tôi có hạnh phúc không?" và tìm hiểu về những gì bạn đã khám phá được. Đức Phật khuyên chúng ta hãy đến để thấy. Ngài khuyên tất cả chúng ta hãy quán sát bản thân, hãy trở về nhà, hãy làm quen, hãy đến gần hơn với thân và tâm, và quán sát chúng. Đừng để mình lạc vào trong các quan điểm, giả định về cuộc đời, hãy cố gắng khám phá xem điều gì đang thực sự xảy ra.

Chúng ta rất thích thu thập tài liệu, cất giữ thông tin. Có lẽ bạn đã chọn quyển sách này để có thêm thông tin. Nếu bạn đã đọc qua các quyển sách Phật giáo phổ thông, hãy dừng lại và tự hỏi bạn mong đạt được điều gì từ quyển sách này. Có phải bạn chỉ muốn chứng tỏ với người khác về sự thông thái của mình trong lãnh vực Phật giáo? Hay bạn hy vọng có thể đạt được hạnh phúc qua tri thức về giáo lý của Đức Phật? Chỉ có tri thức sẽ không giúp bạn tìm được hạnh phúc.

Nếu bạn đọc những gì tiếp theo đây với lòng mong muốn đem những lời dạy của Đức Phật về con đường đưa đến hạnh phúc vào thực hành -để thực sự thể nghiệm những lời dạy của Ngài, hơn là một sự hiểu biết tri thức- thì lúc đó những lời dạy rất đơn giản nhưng thâm sâu của Đức Phật sẽ trở nên rõ ràng. Dần dần, sự thật tuyệt đối về tất cả các pháp sẽ hiển bày ra cho bạn. Và dần dần bạn sẽ khám phá ra hạnh phúc lâu dài mà sự hiểu biết toàn vẹn về chân lý có thể mang đến cho bạn.

Nếu bạn cảm thấy khó chịu hay khổ đau về những gì bạn đọc trong quyển sách này thì phải tìm hiểu tại sao. Hãy nhìn vào bên trong. Hãy tự hỏi điều gì đang xảy ra trong tâm bạn. Hãy tự hỏi tại sao. Đôi khi chúng ta cảm thấy khó chịu khi ai đó cho ta biết rằng chúng ta vụng về như thế nào. Bạn có thể có rất nhiều thói quen xấu và những chướng ngại khác khiến bạn không được hạnh phúc. Bạn có muốn tìm hiểu về chúng và thay đổi chúng không?

Thông thường chúng ta có thể bực bội về những điều rất nhỏ mọn rồi đổ thừa cho một việc gì đó hay ai đó -một người bạn, thư ký, ông xếp, hàng xóm, con cái, anh chị em, cha mẹ hay chính phủ. Ta thất vọng khi không có được điều mình muốn hay đánh mất cái mà ta trân quý. Chúng ta mang trong tâm một loại "tâm lý bực dọc" -nguồn gốc của phiền não- dễ bị hoàn cảnh hay suy nghĩ của ta kích động. Rồi ta khổ đau, và tìm cách ngăn chặn khổ đau bằng cách cố gắng đổi thay cả thế giới. Có một câu chuyện cổ xưa về người đàn ông muốn phủ cả thế giới với thuộc da để ông có thể đi trên mặt đất một cách êm ái. Ông ta không biết rằng làm một đôi giày da để mang, sẽ dễ hơn biết bao. Tương tự, thay vì tìm cách chế ngự cả thế giới để được hạnh phúc, thì hãy cố gắng tu sửa để giảm bớt các tâm lý bực dọc của chúng ta.

Nhưng bạn phải thật sự tu sửa mình, không chỉ đọc hay suy tư về điều đó. Ngay cả việc hành thiền cũng không ích lợi chi nhiều nếu bạn không hành trì suốt trọn con đường -nhất là những yếu tố quan trọng trong việc phát triển chánh kiến, tạo ra những cố gắng mạnh mẽ, sáng suốt và thực hành chánh niệm liên tục. Nhiều người ngồi trên gối thiền hàng giờ với tâm trí đầy đau khổ, sân hận, lo âu hay vọng tưởng. Rồi họ lại nói, "Tôi không thể thiền, tôi không thể chú tâm". Đó là vì bạn vẫn mang cả thế giới trên vai khi tọa thiền, và bạn không muốn đặt nó xuống.

Tôi nghe rằng một đệ tử của tôi đang vừa đi vừa đọc quyển Căn Bản Chánh Niệm (Mindfulness in Plain English). Anh ta không chánh niệm mình đang ở đâu và đã bị xe tông! Lời gọi mời của Đức Phật rằng chúng ta hãy đến để thấy, đòi hỏi ta phải thực hiện những gì ta đã đọc ở đây. Hãy thực hành Bát Chánh Đạo của Đức Phật ngay cả khi bạn đang đọc chúng. Đừng để những khổ đau làm bạn tăm tối.

Nếu như bạn có đọc quyển sách này hàng trăm lần, nó cũng không giúp được gì cho bạn trừ khi bạn ứng dụng những điều được viết ra đây. Chắc chắn rằng quyển sách này sẽ thật hữu ích nếu bạn hết lòng thực hành, quán sát thấu đáo những khổ đau và tự nguyện làm bất cứ điều gì để đạt đến được hạnh phúc lâu dài.

Sự Khám Phá của Đức Phật

Những tiến bộ kỹ thuật ào ạt. Vật chất tăng trưởng. Sự căng thẳng. Cuộc sống và công việc chịu nhiều áp lực vì những đổi thay chóng mặt. Có phải đó là ở thế kỷ hai mươi mốt? Không, đó là thế kỷ thứ sáu trước công nguyên -khoảng thời gian của những cuộc chiến tranh tàn sát, kinh tế hỗn loạn và sự xáo trộn những nếp sống đã được hình thành, giống như ngày nay. Trong những điều kiện tương tự như của chúng ta, Đức Phật đã khám phá ra con đường đưa đến hạnh phúc dài lâu. Khám phá này của Ngài -một phương pháp rèn luyện tâm từng bước từng bước để đạt được sự tự tại – là điều quan trọng hôm nay cũng như ở bất cứ lúc nào.

Nhưng đem ứng dụng những khám phá của Đức Phật không phải là điều dễ dàng. Nó có thể kéo dài hàng năm. Yếu tố quan trọng nhất lúc bắt đầu là

một ý chí mãnh liệt muốn thay đổi cuộc đời của bạn bằng cách chấp nhận những thói quen mới và tập nhìn thế giới một cách khác.

Mỗi bước trên con đường đến hạnh phúc của Đức Phật đòi hỏi ta phải thực hành chánh niệm cho đến khi nó trở thành một phần trong cuộc sống hàng ngày của ta. Chánh niệm là cách bạn tập cho mình trở nên ý thức về sự việc như chúng thực sự là. Với tâm luôn chánh niệm, bạn tiến lên qua tám bước đã được Đức Phật đặt ra hơn hai ngàn năm trăm năm trước -một sự rèn luyện nhẹ nhàng, từng bước để tận diệt khổ đau.

Ai là người muốn rèn luyện như thế? Câu trả lời là bất cứ ai đã quá mỏi mệt với những khổ đau trong đời. "Cuộc sống của tôi như thế này là tốt rồi. Tôi thấy đủ hạnh phúc rồi," bạn có thể nghĩ như thế". Bất cứ cuộc đời nào cũng có những phút giây tự tại, những phút giây của hỷ lạc. Nhưng về mặt khác thì sao, phần mà bạn không muốn nghĩ đến khi mọi thứ không diễn ra một cách tốt đẹp? Những thảm hoạ, sự nuối tiếc, thất vọng, những đau đớn thể xác, sự buồn chán, cô đơn, hối hận, những cảm giác ray rức khi nghĩ rằng có thể có một cái gì đó tốt hơn thế. Những điều này cũng xảy ra, có phải không? Hạnh phúc mong manh của chúng ta tùy thuộc vào sự việc xảy ra theo một cách nào đó. Nhưng cũng có một điều khác nữa: một thứ hạnh phúc không tùy thuộc vào hoàn cảnh, điều kiện. Đức Phật đã chỉ cho chúng ta con đường đi đến sự hạnh phúc toàn vẹn đó.

Nếu bạn sẵn lòng làm bất cứ điều gì để tìm được con đường thoát khỏi khổ đau -và điều đó có nghĩa là phải đối mặt với những cội rễ của tham, sân ngay tại đây, ngay giây phút này- thì bạn có thể đạt được ý nguyện. Ngay nếu như bạn chỉ là một người đọc tình cờ, thì những lời dạy này cũng có thể hữu ích cho bạn, nếu như bạn sẵn lòng thực hành những gì bạn thấy có ý nghĩa. Nếu bạn nhận thấy điều gì đó đúng, thì đừng bỏ qua. Hãy hành động!

Điều này nói thì dễ, nhưng thật ra không có gì khó hơn. Khi bạn tự nhủ rằng, "Tôi phải chuyển hóa để được hạnh phúc hơn" – không phải vì Đức Phật đã nói thế, mà vì trái tim bạn nhận ra được một chân lý thâm sâu- thì bạn phải dốc hết sức lực để chuyển đổi. Bạn cần có quyết tâm mạnh mẽ để chế ngự những thói quen xấu.

Và phần thưởng dành cho bạn là hạnh phúc – không chỉ cho hôm nay mà còn là mãi mãi.

Hãy bắt đầu. Chúng ta sẽ bắt đầu bằng cách xét xem hạnh phúc là gì, tại sao nó quá khó nắm bắt, và ta phải làm thế nào để bắt đầu cuộc hành trình trên con đường tiến đến hạnh phúc của Đức Phật.

Ý Nghĩa Của Hạnh Phúc

Ước muốn được hạnh phúc không xa lạ với chúng ta, nhưng nó vẫn luôn xa rời chúng ta. Được hạnh phúc có nghĩa là gì? Chúng ta thường tìm cách hưởng thụ dục lạc như ăn ngon hay giải trí, vì chúng đem lại hạnh phúc cho chúng ta. Nhưng có thứ hạnh phúc nào vượt lên trên những giây phút khoái lạc chóng qua đó không?

Nhiều người cố gắng xâu chuỗi lại thật nhiều những phút giây sung sướng, dễ chịu để họ có thể gọi đó là một cuộc sống hạnh phúc. Lại có người cảm nhận được sự giới hạn của dục lạc tầm thường, đã đi tìm một thứ hạnh phúc lâu dài hơn với những tiện nghi vật chất, đời sống gia đình yên ổn. Tuy nhiên các nguồn hạnh phúc đó cũng có những giới hạn của chúng. Khắp thế giới nhiều người sống trong sự đau khổ vì đói; những nhu cầu căn bản như được mặc, được ở của họ không được đáp ứng; họ phải chịu đựng mối đe dọa thường xuyên của bạo lực. Cũng dễ hiểu thôi khi những người này tin rằng sự thoải mái vật chất sẽ mang đến cho họ hạnh phúc. Ở Mỹ, sự phân chia của cải vật chất không đồng đều có thể khiến nhiều người sống trong nghèo khó, nhưng sự đói khổ hay thiếu thốn như ở các quốc gia khác trên thế giới thì ít thấy. Mức sống của phần lớn công dân Mỹ rất cao. Vì thế người dân ở các quốc gia khác thường nghĩ rằng người Mỹ phải là những người hạnh phúc nhất trên thế gian.

Nhưng nếu đến được Mỹ, họ sẽ nhìn thấy gì? Họ sẽ nhận thấy rằng người Mỹ luôn bận rộn -vội vã đến điểm hẹn, luôn nói chuyện trên di động, bận rộn mua sắm thực phẩm, áo quần, làm việc rất nhiều giờ trong văn phòng hay các xưởng thợ. Tại sao họ phải vội vã điên cuồng như thế?

Câu trả lời rất đơn giản. Đó là dầu người Mỹ dường như có tất cả, họ vẫn rất khổ đau. Và chính họ cũng cảm thấy hoang mang vì điều này. Tại sao khi đã có cuộc sống gia đình ấm êm, công việc đảm bảo, nhà cửa khang trang,

đời sống nhiều chọn lựa, tiền bạc đầy đủ- mà họ vẫn không cảm thấy hạnh phúc? Họ nghĩ rằng chỉ có thiếu thốn những thứ trên mới khiến người ta đau khổ. Trái lại, được sở hữu, được xã hội công nhận, có tình thương của bạn bè, gia đình, và những sự thoải mái, thì ắt phải được hạnh phúc. Vậy thì tại sao, người Mỹ cũng như bao người khác ở khắp mọi nơi, thường cảm thấy đau khổ?

Hình như ngay chính những điều mà ta nghĩ sẽ mang hạnh phúc đến cho ta, thực ra lại là nguồn gốc của khổ đau. Tại sao? Vì chúng không trường tồn. Các mối liên hệ rồi sẽ tan vỡ, đầu tư có thể thất bại, người ta mất việc, con cái lớn lên rồi rời xa gia đình, và các cảm giác bằng lòng, thỏa mãn có được từ việc sở hữu những thứ vật chất xa hoa cũng như những giây phút khoái lạc, sung sướng, tốt lắm thì cũng chỉ là thoáng chốc. Vô thường có mặt ở khắp nơi quanh ta, đe doạ ngay chính những thứ mà ta nghĩ rằng ta cần để có được hạnh phúc.

Một điều nghịch lý là chúng ta càng có nhiều, thì ta càng có thể đau khổ nhiều hơn.

Ngày nay con người càng có nhiều đòi hỏi tinh tế hơn, điều đó đúng, nhưng dầu họ có bao nhiêu thứ vật chất của cải đẹp đẽ, đắt tiền, họ vẫn muốn hơn thế nữa. Và nền văn hóa tân tiến càng củng cố thêm lòng tham muốn này. Những gì bạn thật sự cần để được hạnh phúc, theo như các quảng cáo trên truyền hình hay trên những tấm biển quảng cáo nói, là phải có chiếc xe hơi mới sáng chói này, phải có chiếc máy vi tính siêu nhanh này, một chuyến nghỉ hè ở Hawaii đầy nắng. Và những thứ đó cũng có vẻ được như thế thật, nhưng một cách ngắn ngủi. Người ta thường lầm tưởng cảm giác phấn chấn, hào hứng, có được từ việc sở hữu một món đồ mới này hay những giây phút khoái lạc, là hạnh phúc. Nhưng sau đó những ham muốn khác lại trỗi dậy. Khi màu da rám nắng đã phai, khi chiếc xe mới đã bị trầy thì họ lại nghĩ đến những cuộc mua sắm khác. Việc họ không ngừng kéo nhau đến các khu thương xá mua sắm khiến họ không thể khám phá ra suối nguồn của hạnh phúc thật sự.

Nguồn Hạnh Phúc

Đức Phật đã miêu tả một số loại hạnh phúc, xếp chúng theo thứ tự từ cái tầm thường nhất cho đến cái cao thượng nhất.

Hạnh Phúc Thấp Kém Của Sự Bám Víu

Đức Phật xếp gần như tất cả những gì mà phần đông chúng ta gọi là hạnh phúc vào loại thấp nhất. Ngài gọi đó là " hạnh phúc của dục lạc." Chúng ta cũng có thể gọi nó là "hạnh phúc của những điều kiện dễ chịu" hay "hạnh phúc của sự bám víu." Nó bao gồm tất cả những thứ hạnh phúc thế tục chóng qua có được từ sự đắm chìm trong dục lạc, những sự thỏa mãn thân xác và vật chất: hạnh phúc được sở hữu của cải, áo quần thời trang, xe mới, nhà sang; sự hưởng thụ từ việc được nhìn cảnh đẹp, thưởng thức âm nhạc, món ăn đồ ngon, và những cuộc chuyện trò thú vị; sự thỏa mãn vì có tài hội hoạ, chơi đàn, hay những thứ đại loại như thế; và hạnh phúc đến từ việc chia sẻ một cuộc sống gia đình đầm ấm.

Chúng ta hãy nhìn thấu đáo hơn về hạnh phúc của dục lạc. Trạng thái thấp kém nhất của nó là sự hoàn toàn đắm chìm trong ngũ dục. Tệ nhất là khi quá đắm chìm trong trạng thái này có thể đưa đến sự trụy lạc, đồi bại và lệ thuộc. Có thể dễ dàng nhận ra rằng sự đắm chìm trong ngũ dục không phải là hạnh phúc, vì trạng thái khoái lạc nhanh chóng qua đi, và còn có thể để lại cho người ta một cảm giác chán chường, hối tiếc.

Đức Phật đã dạy rằng khi con người trưởng thành về mặt tâm linh, họ sẽ hiểu rằng trên đời có nhiều thứ cao quý hơn là ngũ dục. Ngài dùng hình ảnh của một đứa bé yếu đuối bị trói buộc bởi những sợi dây mong manh ở năm điểm: hai cùm tay, hai cẳng chân, và cổ họng. Cũng giống như năm sợi dây này –ngũ dục- có thể trói buộc một đứa bé nhưng không thể làm gì đối với người trưởng thành, vì họ có thể dễ dàng bức thoát ra, vì thế một người có chánh niệm sẽ không bị dính mắc vào ý nghĩ muốn chìm đắm trong ngũ dục, để họ có thể sống một cuộc đời có ý nghĩa và hạnh phúc. (TBK 80)

Tuy nhiên, có những hạnh phúc thế tục vượt trên các dục lạc tầm thường. Như là thú đọc sách, xem phim, hay những hình thức giải trí khác nhằm làm phấn chấn tinh thần. Hay những niềm vui thế tục cao cả như là giúp đỡ

người, duy trì một gia đình hạnh phúc, nuôi dưỡng con cái, cũng như kiếm sống một cách lương thiện.

Đức Phật cũng nhắc đến một vài loại hạnh phúc được chấp nhận hơn. Đó là cảm giác hạnh phúc, tự tại bạn có được khi sở hữu những vật chất, của cải đã được tạo ra bằng chính sức lao động lương thiện, khó nhọc của mình. Bạn sẽ tận hưởng tài sản của mình với một lương tâm trong sáng, không sợ bị trả thù hay xâm hại. Tốt hơn thế nữa là hạnh phúc của việc vừa hưởng thụ của cải bạn đã kiếm được một cách lương thiện, đồng thời chia sẻ nó với người khác. Một loại hạnh phúc tự tại đặc biệt khác nữa đến từ việc nhận ra rằng ta hoàn toàn không nợ bất cứ gì, đối với bất cứ ai. (A II (4) VII.2)

Phần đông chúng ta, ngay cả những người có ý thức nhất cũng coi những điều này như là cốt lõi của một cuộc sống đạo đức. Thế thì tại sao Đức Phật coi chúng như thuộc về loại hạnh phúc thấp kém nhất? Vì chúng phụ thuộc vào những điều kiện lý tưởng. Mặc dầu không thoáng qua như những khoái lạc nhất thời của ngũ dục, và ít tổn hại nặng nề đến hạnh phúc dài lâu, chúng không bền vững. Chúng ta càng dựa vào chúng, càng chạy đuổi theo chúng, và cố gắng bám víu vào chúng thì chúng ta càng thêm khổ đau. Nỗ lực của chúng ta sẽ tạo nên tâm lý bực dọc đau khổ và cuối cùng chứng tỏ rằng chúng vô ích; không thể tránh được sự thay đổi của hoàn cảnh. Dầu ta có làm gì đi nữa, ta cũng bị tổn thương. Còn có những nguồn hạnh phúc cao cả hơn, vững bền hơn.

Nguồn Hạnh Phúc Cao Thượng

Một trong những nguồn hạnh phúc này là "hạnh phúc của sự xả ly," một loại hạnh phúc tâm linh đến từ việc theo đuổi một điều gì đó vượt lên trên những niềm vui thế tục. Một thí dụ quen thuộc là niềm vui đến từ việc buông bỏ tất cả mọi lo lắng trong đời sống thế tục và theo đuổi đời sống độc cư ở những nơi thanh tịnh để theo đuổi việc phát triển tâm linh. Nguồn hạnh phúc đến từ sự nguyện cầu, các nghi lễ tôn giáo và sự phát sinh tín tâm trong tôn giáo cũng thuộc về loại hạnh phúc này.

Tâm rộng rãi là một hình thức xả ly mạnh mẽ. Chia sẻ một cách rộng rãi những gì ta có, và nhiều hình thức khác của xả ly, đem lại cho chúng ta hạnh phúc. Mỗi khi biết buông bỏ, ta cảm thấy nhẹ nhàng, dễ chịu. Từ đó suy ra

nếu ta có thể buông bỏ hoàn toàn sự bám víu vào bất cứ điều gì trên thế gian, thì sự buông bỏ rộng lớn này sẽ mang đến nhiều hạnh phúc hơn là những hành động xả ly không thường xuyên.

Cao thượng hơn sự buông bỏ vật chất là "hạnh phúc của việc buông bỏ các tâm lý bực bội." Loại hạnh phúc này phát sinh một cách tự nhiên khi ta rèn tâm buông bỏ một cách nhanh chóng những sân hận, ham muốn, bám víu, ghen tỵ, kiêu hãnh, nghi hoặc và các tâm lý bực bội khác mỗi khi chúng phát sinh. Dập tắt ngay khi chúng vừa phát sinh giúp tâm không vướng mắc, đầy hỷ lạc, trong sáng. Tuy nhiên không có gì bảo đảm rằng các uế nhiễm này sẽ không xuất hiện trở lại và không quấy nhiễu tâm ta.

Tốt hơn nữa là những niềm vui và hạnh phúc vi tế trong các trạng thái thiền định sâu lắng. Trong những trạng thái này sầu não không thể phát sinh. Tuy những trạng thái định này có thể siêu việt và mạnh mẽ, chúng vẫn có một yếu điểm lớn: cuối cùng thì hành giả cũng phải xả thiền. Vì vạn pháp là vô thường, nên ngay chính các trạng thái thiền định sâu lắng cũng phải chấm dứt.

Nguồn Hạnh Phúc Cao Thượng Nhất

Hạnh phúc cao thượng nhất là niềm hỷ lạc đạt được qua các mức độ giác ngộ. Ở mỗi mức độ, gánh nặng cuộc đời được giảm nhẹ đi, và chúng ta sẽ cảm nhận được sự giải thoát, hạnh phúc to lớn hơn. Giai đoạn cuối cùng của giác ngộ, sự giải thoát hoàn toàn khỏi tất cả các trạng thái tâm tiêu cực, mang đến cho ta nguồn hạnh phúc tuyệt vời, không gián đoạn. Đức Phật khuyên chúng ta phải tập buông bỏ những bám víu vào các loại hạnh phúc thấp kém và tập trung tất cả nỗ lực của chúng ta vào việc tìm ra chính cái hạnh phúc cao nhất, đó là sự giác ngộ.

Nhưng Đức Phật cũng khuyến khích chúng sanh hãy phát huy đến cao độ hạnh phúc của họ ở bất cứ mức độ giác ngộ nào mà họ có thể đạt đến. Đối với những ai không thể nhìn thấy gì hơn là hạnh phúc dựa trên dục lạc, ngài đưa ra những khuyên nghiêm chỉnh để họ tránh xa các phiền não thế tục và để họ tìm được nguồn hạnh phúc thế tục tối ưu nhất, thí dụ, bằng cách vun trồng những đức tính đưa đến sự thành công vật chất hay đời sống gia đình yên ấm. Đối với người có ý hướng cao hơn muốn được tái sinh vào những

cõi thanh tịnh, ngài chỉ cho họ phương cách để đạt được mục đích đó. Đối với những vị muốn đạt được mục đích cao nhất của sự giác ngộ viên mãn, ngài dạy họ làm thế nào để thành tựu điều đó. Nhưng dầu theo đuổi bất cứ loại hạnh phúc nào, chúng ta cũng phải thực hành theo con đường của bát chánh đạo.

Cái Bẫy Của Khổ Đau

Đức Phật biết rằng sự chạy đuổi không mỏi mệt theo hạnh phúc trong dục lạc thế gian khiến chúng ta bị trói buộc vào cái vòng không cùng tận của nhân và quả, của yêu và ghét. Mỗi ý nghĩ, lời nói hay hành động là nhân đưa đến quả, rồi quả ấy lại trở thành một nhân khác. Để chỉ cho chúng ta thấy cái vòng khổ đau đó vận hành như thế nào, Đức Phật đã giải thích:

Do duyên thọ, ái sanh; do duyên ái, tìm cầu sanh; do duyên tìm cầu, lợi sanh; do duyên lợi, quyết định sanh; do duyên quyết định, tham dục sanh; do duyên tham dục, đam trước sanh; do duyên đam trước, chấp thủ sanh; do duyên chấp thủ, hà tiện sanh; do duyên hà tiện, thủ hộ sanh; do duyên thủ hộ, phát sanh một số ác, bất thiện pháp như tranh đấu, tranh luận, đầu khẩu, khẩu chiến, ác khẩu, vọng ngữ. (Kinh Trường Bộ, Hòa Thượng Thích Minh Châu NXB Tôn Giáo-2005, trang 517)

Mỗi chúng ta đều trải qua những giai đoạn của vòng luân chuyển này trong đời sống hàng ngày. Thí dụ đang ở trong siêu thị, bạn nhìn thấy một chiếc bánh trông rất ngon với nhân màu đỏ, kem trắng điểm lên trên. Đó là chiếc bánh duy nhất còn lại. Dầu chỉ ít phút trước đó, tâm bạn thanh tịnh, tự tại, thì khi nhìn thấy cảnh này, mà Đức Phật gọi là "sự tiếp xúc giữa các căn và các trần," tâm khởi lên những suy tưởng và cảm thọ khoái lạc.

Rồi tham muốn phát sinh từ lạc thọ. "Hừm. . . bánh dâu," bạn tự nhủ, "với kem trứng đánh nổi phía trên." Tâm sẽ chạy đuổi theo và khai triển những ý nghĩ khoái lạc. Bánh dâu ngon lắm! Thơm biết chừng nào! Kem trứng kia tan trong miệng hẳn là rất tuyệt vời! Một quyết định tiếp theo sau: "Tôi muốn ăn chiếc bánh đó." Rồi sự bám víu (tham đắm) phát sinh: "Chiếc bánh đó là của tôi." Có thể bạn sẽ nhận ra một sự bất ổn khi tâm bạn do dự trong chốc lát, khi nó nghĩ đến những hậu quả tiêu cực của cái bánh đối với túi tiền hay vòng eo của bạn.

Bỗng nhiên bạn nhận ra có ai đó cũng ngưng lại ở quầy bánh và đang ngắm nghía chiếc bánh. Cái bánh của bạn! Bị chế ngự bởi lòng hẹp hòi, bạn chộp ngay chiếc bánh, tiến ra quầy thanh toán trong khi người khách kia trừng mắt phản đối. Một diễn tiến tiếp theo, dầu thông thường khó xảy ra, là vị khách hàng kia đuổi theo bạn đến tận chỗ đậu xe, cố gắng giật cái bánh lại, hãy tưởng tượng biết bao hành vi bất thiện có thể xảy ra -có thể là chửi rủa nhau hay đánh nhau. Nhưng ngay cả khi không có một sự đối đầu trực tiếp nào, hành động của bạn cũng khiến người kia phát sinh tâm bất thiện và đánh giá bạn là một người tham ăn. Như thế là tâm bình an của bạn đã bị hủy diệt.

Một khi tham ái đã phát khởi trong tâm, thì không thể tránh khỏi có những hành động ích kỷ, hẹp hòi theo sau. Trong khi chạy đuổi theo bất cứ hạnh phúc nhỏ mọn nào -một miếng bánh dâu- chúng ta cũng có thể hành động thô bạo và xém nữa tạo ra kẻ thù. Khi lòng tham ái là đối với một điều gì đó quan trọng hơn, như của cải, tài sản của người hay hành động tà dâm thì hậu quả còn tai hại hơn, bạo lực càng nghiêm trọng hơn và những đau khổ triền miên có thể xảy ra.

Nếu có thể đảo ngược lại vòng quay, bắt đầu từ những hành động tiêu cực của chúng ta, rồi đi ngược trở lại từng bước từng bước đến các nguyên nhân tâm và sinh lý, thì ta có thể đoạn trừ khổ đau tận gốc ngọn của nó. Khi lòng ham muốn, sự bám víu đã được đoạn trừ -hoàn toàn bị xoá bỏ- thì hạnh phúc mới được đảm bảo. Có thể chúng ta chưa biết phương cách để đạt được một điều như thế, nhưng khi đã nhận ra việc phải làm, là chúng ta đã bắt đầu cuộc hành trình của mình.

Từng Bước Tu Tập

Giờ thì bạn có thể hiểu tại sao chúng tôi nói rằng hạnh phúc thật sự chỉ đến khi tham ái đã được đoạn diệt. Ngay nếu như ta có nghĩ rằng việc đạt được hạnh phúc cao thượng nhất là không thực tế, thì việc giảm thiểu tham ái cũng đem lại nhiều lợi ích cho chúng ta. Càng có thể buông bỏ được lòng tham ái, thì ta càng dễ dàng cảm nhận được hạnh phúc hơn. Nhưng làm thế nào để giảm bớt lòng tham ái? Chỉ ý nghĩ làm giảm thiểu lòng ham muốn -nói chi đến việc đoạn diệt nó- cũng đã có thể khiến bạn thối chí. Nếu bạn biết rằng chỉ dùng ý chí để đẩy lùi ham muốn là hoài công, thì bạn rất

đúng. Đức Phật đã đưa ra một giải pháp tốt đẹp hơn: đó là từng bước tu tập theo Bát Chánh Đạo.

Phương cách phát triển từng bước theo con đường của Đức Phật ảnh hưởng đến mọi khía cạnh của đời sống. Tiến trình này có thể bắt đầu bất cứ lúc nào, ở bất cứ nơi đâu. Bạn có thể bắt đầu từ chỗ của bạn và tiến tới, từng bước một. Mỗi sự thay đổi mới tốt đẹp hơn trong hành vi hay hiểu biết đều dựa trên các bước đã qua.

Trong số những người đã được nghe Đức Phật thuyết pháp, có những vị với tâm dễ dàng tiếp thu đến nỗi họ có thể đạt được hạnh phúc viên mãn ngay sau khi nghe những lời hướng dẫn tu theo từng bước của Đức Phật lần đầu tiên. Một số ít đã quá sẵn sàng đến nỗi tuy vừa nghe qua giáo lý siêu việt - Tứ Thánh đế- thì tâm họ đã hoàn toàn được giải thoát. Nhưng phần đông các đệ tử Phật phải cố gắng thực hành các lời dạy, thấu triệt từng bước trước khi chuyển sang bước tiếp theo. Nhiều vị phải mất hàng năm để vượt qua những chướng ngại trong sự hiểu biết trước khi họ có thể tiến lên một bậc cao hơn của sự hiểu biết.

Phần đông chúng ta phải mất rất nhiều công sức để tự tháo gỡ mình ra khỏi những hành vi hay thái độ tự hại mình và hại người đã được hình thành qua bao năm tháng. Chúng ta phải chậm rãi bước theo con đường tu tập từng bước của Đức Phật với rất nhiều kiên nhẫn và khích lệ. Không phải ai cũng có thể thấu triệt mọi thứ ngay lập tức. Đến với sự phát triển tâm linh, tất cả chúng ta đều mang theo những kinh nghiệm quá khứ riêng và mức độ dốc tâm khác nhau.

Đức Phật là một vị thầy tinh tế tuyệt vời. Ngài biết rằng chúng ta cần có những hiểu biết căn bản rõ ràng trước khi có thể tiếp thu những giáo lý cao siêu hơn. Thuyết Bát Chánh Đạo đưa đến hạnh phúc của Đức Phật gồm có ba giai đoạn được xây dựng dựa lên nhau: giới, định và tuệ.

Giai đoạn đầu tiên, giới luật, bao gồm việc chấp nhận một số giá trị cơ bản và sống dựa theo chúng. Đức Phật hiểu rằng sự suy nghĩ, nói năng và hành động đúng theo giới luật là những bước căn bản cần phải có trước khi tiến đến sự phát triển tâm linh cao hơn. Nhưng dĩ nhiên là chúng ta phải có một ít trí tuệ để biết rõ đạo đức là gì. Vì thế Đức Phật bắt đầu bằng cách giúp chúng ta vun trồng cấp bậc cơ bản của chánh kiến (bước thứ nhất) và chánh

tư duy (bước thứ hai). Những khả năng tâm linh này giúp chúng ta phân biệt giữa ý nghĩ và hành động đạo đức hay vô đạo đức, giữa những hành động thiện với những hành động làm hại mình và hại người chung quanh.

Khi chánh kiến đã phát triển, chúng ta có thể bắt đầu đem sự hiểu biết mới mẻ của mình ra áp dụng bằng cách thực hành chánh ngữ (bước thứ ba), chánh nghiệp (bước thứ tư), và chánh mạng (bước thứ năm). Những giai đoạn thực hành các hành động đạo đức tốt đẹp giúp tâm ta cởi mở, giải thoát khỏi các chướng ngại, hoan hỷ và tự tin. Khi các chướng ngại từ những hành động tiêu cực bắt đầu phai mờ đi thì định mới có thể phát sinh.

Định có ba giai đoạn. Đầu tiên là chánh tinh tấn (bước thứ sáu), giúp tâm tập trung vào từng bước trên con đường đạo. Những sự cố gắng như thế đặc biệt cần thiết khi nhiều tư tưởng bất thiện khởi lên trong tâm khi chúng ta ngồi thiền. Tiếp theo là chánh niệm (bước thứ bảy). Muốn có tâm chánh niệm đòi hỏi ta phải có sự chú tâm toàn vẹn từng phút, để ta có thể kiểm soát được sự biến đổi của tâm pháp. Chánh định (bước thứ tám) cho phép chúng ta trụ tâm không gián đoạn trên một đối tượng hay một ý nghĩ nào đó. Vì đó là một trạng thái tâm tích cực, không sân hận hay tham luyến, định mang đến cho ta một sức mạnh tâm linh mà ta cần để có thể nhìn thấu đáo hoàn cảnh thật sự của mình.

Với giới luật làm nền tảng, định sẽ phát sinh. Do có định, giai đoạn thứ ba trên con đường của Đức Phật -trí tuệ- sẽ phát triển. Điều này mang chúng ta trở lại với hai bước đầu tiên trên con đường: chánh kiến và chánh tư duy. Chúng ta bắt đầu cảm nghiệm trí tuệ bùng vỡ trong các hành động của mình. Chúng ta nhận ra mình đã tự tạo đau khổ cho bản thân như thế nào. Chúng ta nhận ra bằng ý nghĩ, lời nói, và hành động của mình, ta có thể tự làm tổn thương bản thân và người khác như thế nào. Chúng ta nhận ra những sự giả dối của mình và đối diện với cuộc đời như nó thực sự là. Trí tuệ là ngọn đèn sáng soi cho chúng ta con đường thoát khỏi vòng trói buộc của khổ đau.

Dầu tôi đã trình bày con đường của Đức Phật như là một chuỗi của những giai đoạn liên tục nhau, thực ra nó vận hành theo một vòng tròn. Giới, định, và tuệ hỗ trợ, phát triển lẫn nhau. Mỗi bước trong bát chánh đạo cũng củng cố, phát huy các bước còn lại. Khi bạn bắt đầu thực hành cả quá trình, mỗi

bước sẽ lần lượt mở ra và mỗi hành động thiện hay tuệ giác sẽ là động lực đưa ta đến bước kế tiếp. Trên bước đường tu tập đó, bạn sẽ có nhiều chuyển đổi, nhất là khuynh hướng đổ lỗi cho người khác về sự bất hạnh của mình. Với từng bước rẽ, bạn sẵn sàng để chấp nhận trách nhiệm đối với ý nghĩ, lời nói và hành động có chú ý của mình nhiều hơn.

Thí dụ, khi bạn áp dụng trí tuệ ngày càng phát triển của mình để thấu hiểu các hành động đạo đức, bạn sẽ nhận thấy giá trị của tư tưởng và các hành động đạo đức này một cách sâu sắc, dẫn đến những sự thay đổi trong cung cách hành động của bạn càng nhanh chóng hơn. Tương tự, khi bạn có thể nhìn thấy rõ ràng hơn trạng thái tâm nào là hữu ích và trạng thái tâm nào bạn cần buông bỏ, thì bạn sẽ đem sự tinh tấn của mình áp dụng đúng chỗ hơn, và kết quả là tâm định của bạn trở nên sâu lắng hơn và tuệ giác được phát triển.

Hỗ Trợ Cho Sự Thực Tập

Khi bắt đầu đi theo con đường Phật dạy, dĩ nhiên là chúng ta sẽ muốn thay đổi cách sống, cách ứng xử để hỗ trợ cho việc tu tập của mình. Đây là một số những chuyển đổi mà chúng ta sẽ thấy rất lợi ích khi tiến bước trên con đường đạo; chúng sẽ giúp ta chế ngự được những trở ngại trong công phu tu tập mà ta phải thực hiện theo các chương tiếp theo. Đừng nản chí; một số những lời khuyên này có thể là những thử thách lớn mà chúng ta phải vượt qua trong một thời gian dài.

Đơn Giản Hóa Cuộc Sống

Tốt nhất là chúng ta hãy bắt đầu bằng cách đánh giá một cách trung thực về những hoạt động quen thuộc hàng ngày. Xét xem chúng ta sử dụng thời gian của mình như thế nào. Hãy tạo ra thói quen thường tự hỏi mình, "Công việc hay hoạt động này có thực sự cần thiết không hay nó chỉ là một cách để chúng ta tỏ ra bận rộn?" Nếu ta có thể giảm bớt hay loại bỏ một số hoạt động, ta sẽ được thanh tịnh, yên tĩnh, là những yếu tố cơ bản để tiến lên trên đường tu tập.

Hiện tại có thể bạn đang có rất nhiều trách nhiệm đối với gia đình hay những người đang cần đến bạn. Thế cũng tốt, nhưng hãy cẩn thận đừng để

phải hy sinh những cơ hội thanh tịnh tâm và phát triển tuệ giác. Giúp người khác là điều quan trọng, nhưng như Đức Phật đã dạy rất rõ ràng, chăm lo cho sự phát triển của chính mình là ưu tiên hơn cả.

Hãy tập thói quen mỗi ngày dành ít thời gian cho riêng mình trong tĩnh lặng, hơn là lúc nào cũng có mặt bên người khác. Nếu tất cả thời gian của bạn đều ở bên người khác, bạn dễ bị vướng vào các hoạt động và những câu chuyện phù phiếm. Điều đó khiến ta khó duy trì sự hành thiền chánh niệm. Dù đang sống trong môi trường nào, nếu bạn muốn phát triển sâu xa hơn sự hiểu biết và trí tuệ của mình, thỉnh thoảng bạn phải tạm dừng các bổn phận để có thời gian cho riêng mình.

Dĩ nhiên, sự yên tĩnh bên ngoài không phải lúc nào cũng đủ. Ngay khi ở nơi yên tĩnh, chỉ có một mình, đôi khi chúng ta cũng tự thấy mình bị chế ngự bởi lòng sân hận, ganh ghét, sợ hãi, lo âu, căng thẳng, tham đắm và hoài nghi. Và cũng có những lúc tâm ta hoàn toàn tự tại, thanh tịnh dầu quanh ta náo nhiệt, ồn ào.

Đức Phật đã giải thích nghịch lý này như sau. Ngài dạy rằng nếu ít có lòng chấp thủ hay tham đắm, ta có thể sống yên tĩnh giữa đám đông. Ta có thể buông bỏ các ý niệm về sở hữu hay chiếm hữu. Những người ta yêu thương, của cải, công việc, các mối liên hệ ràng buộc, quan điểm và ý kiến –ta bám víu vào tất cả những thứ này. Khi giảm thiểu được sự bám víu này, ta tiến gần hơn đến sự giải thoát nội tại, là bản chất của thanh tịnh. Thanh tịnh thật sự chỉ có trong tâm ta. Một người với tâm giải thoát khỏi những ràng buộc của bám víu và sở hữu, theo Đức Phật, là người "độc cư". Và người mà tâm luôn chứa đầy ham muốn, sân hận và si mê là người "sống có bầu bạn" – ngay cả khi họ sống một mình. Như thế, sự hỗ trợ tốt nhất cho việc tu tập của chúng ta, là một tâm đã được rèn luyện.

Có người tin rằng các nghi lễ truyền thống giúp tâm họ được thanh tịnh, đồng thời nhắc nhở họ đến điều gì thật sự là quan trọng. Bạn và gia đình có thể cùng cầu nguyện, đốt hương, trầm, đèn cầy, hay dâng hoa lên hình tượng Đức Phật mỗi ngày. Dầu những nghi thức đơn giản, trân trọng này sẽ không đem lại giác ngộ cho bạn, nhưng chúng có thể là những dụng cụ hữu ích để chuẩn bị tâm cho sự thực hành chánh niệm hằng ngày.

Rèn luyện sự tự kiềm chế

Một cuộc sống nề nếp, kỷ luật cũng có thể là một nguồn hạnh phúc. Hãy quan sát kỹ môi trường quanh bạn. Nếu phòng ngủ của bạn đầy quần áo dơ, nếu trên bàn làm việc của bạn ngổn ngang sách vở, giấy tờ, đĩa vi tính, báo cũ, và nếu chén dĩa từ tuần trước vẫn còn đầy trong bếp, thì làm sao tâm bạn có ngăn nắp? Sự tu tập phát triển từ ngoài vào trong. Hãy dọn dẹp nhà cửa cho sạch trước, rồi mới hướng vào trong để quét sạch bụi bặm của tham, sân và si.

Có được một cơ thể khỏe mạnh cũng đem lại lợi ích cho sự tu tập. Yoga hay các hình thức thể dục khác cũng góp phần làm cho tâm khỏe mạnh. Mỗi ngày hãy đi bộ ít nhất một lần. Đi bộ vừa là một môn thể thao tốt, vừa là một cơ hội để thực tập chánh niệm một mình trong im lặng.

Một nguồn dinh dưỡng đầy đủ và điều độ cũng hỗ trợ cho sự tu tập tâm linh. Hãy ăn sáng thật đầy đủ, bữa trưa vừa đủ, và bữa tối nhẹ sẽ khiến bạn dễ chịu hơn sáng hôm sau. Có câu cổ ngữ rằng, "Hãy ăn sáng như một hoàng đế, chia sẻ bữa trưa với bạn bè, và tặng bữa tối cho kẻ thù." (Tuy nhiên tôi phải nói thêm rằng, bạn không nên làm gì để có hại cho kẻ thù của bạn.) Các loại thức ăn nhanh, rượu, cà phê và những chất kích thích khác sẽ khiến ta khó chú tâm. Hãy ăn để sống, đừng sống để ăn. Đừng biến việc ăn uống thành một thói quen không chánh niệm. Nhiều hành giả tham gia thực hành việc thỉnh thoảng bỏ bữa không ăn, đã nhanh chóng chứng minh được rằng khi ta nghĩ là mình đói, thật ra chỉ là thói quen.

Cuối cùng, hãy tự rèn luyện để hành thiền mỗi ngày. Hành thiền mỗi buổi sáng ngay sau khi bạn vừa thức dậy hoặc buổi tối trước khi bạn đi ngủ sẽ giúp bạn tiến bộ. Nếu không thể duy trì sự hành thiền đều đặn, hãy tự hỏi mình tại sao. Có thể vì bạn còn nghi ngờ tầm quan trọng của thiền, hay sợ rằng nó sẽ không giúp bạn giải quyết được các vấn đề của mình. Hãy quán sát sự sợ hãi và hoài nghi của bạn một cách thấu triệt. Hãy đọc những câu chuyện đời của Đức Phật và những người đã tu thiền để đạt được hạnh phúc vĩnh hằng. Hãy nhớ rằng duy chỉ có bạn là người có thể thay đổi cuộc đời mình tốt đẹp hơn và thiền đã chứng tỏ sự hiệu nghiệm của nó đối với không biết bao nhiêu người. Sau đó hãy tập tự kiềm chế một ít, nhất là lúc ban đầu, để duy trì kỷ luật của việc mỗi ngày thường xuyên hành thiền.

Vun trồng tâm thiện

Vun trồng tâm thiện -bố thí, kiên nhẫn, tín tâm và các đức tính khác- là bước khởi đầu trong sự đánh thức tâm linh.

Bố thí được tất cả mọi truyến thống tôn giáo truyền dạy, nhưng đó là một trạng thái tâm mà tất cả mọi chúng sanh đều sẵn có từ vô thủy. Ngay cả thú vật cũng chia sẻ đồ ăn cho nhau. Khi biết chia sẻ, bạn cảm thấy vui sướng, và rất hoan hỷ mỗi khi nhớ lại niềm vui của người nhận.

Ngoài ra cần rèn luyện tánh nhẫn nại. Nhẫn nại chịu đựng không có nghĩa là để cho người khác được tự do lạm dụng bạn. Nó có nghĩa là hãy bình tĩnh để diễn đạt mình một cách hữu hiệu đúng thời, đúng nơi, đúng lời, và đúng việc. Nếu bạn vội vã tuôn ra điều gì đó, bạn có thể sẽ phải hối hận về những gì bạn đã nói, hoặc làm thương tổn cho người khác.

Nhẫn nại cũng có nghĩa là cố gắng để hiểu người khác với tất cả khả năng của mình. Hiểu lầm, nghĩ sai và hoài nghi gây tổn thương và bất mãn. Hãy nhớ rằng người khác cũng có nhiều vấn đề như bạn –có thể còn hơn nữa. Trong những hoàn cảnh bất lợi, người tốt đôi khi cũng có thể nói hay làm những điều thiếu chánh niệm. Nếu bạn có thể giữ bình tĩnh mặc dù bị khiêu khích, bạn có thể tránh được sự bực tức, và bạn sẽ thông cảm sâu sắc hơn với những hoàn cảnh của đồng loại.

Cố gắng đừng đổ lỗi cho người khác về sự bất hạnh của mình, hay hy vọng người khác sẽ mang đến cho bạn hạnh phúc. Hãy nhìn vào bên trong, khám phá ra tại sao bạn đau khổ, và tìm cách để khắc phục. Người bất hạnh thường khiến người khác cũng đau khổ. Nhưng nếu quanh bạn là những người không hạnh phúc, bạn vẫn có thể duy trì tâm bình an bằng cách giữ tâm càng trong sáng càng tốt – và sự nhẫn nại cũng như sự hiểu biết của bạn có thể làm họ được vui hơn.

Cuối cùng hãy tin tưởng vào khả năng tìm được hạnh phúc lâu dài của bạn. Điều này bao gồm lòng tin vào giáo lý của tôn giáo của bạn, vào bản thân, vào công việc, vào bạn bè, và vào tương lai. Tín tâm giúp ta có một thái độ sống lạc quan. Bạn có thể phát triển tín tâm qua việc quán sát những kinh nghiệm của bản thân. Bạn đã có tự tin về nhiều khả năng của mình. Hãy tin vào những khả năng bạn chưa có được.

Tìm minh sư và học hỏi giáo lý

Một trung tâm dạy thiền uy tín và một vị thiền sư thật lòng muốn giúp bạn là những sự hỗ trợ rất quan trọng. Bạn không cần một vị thầy đòi hỏi sự phục tùng hay hứa hẹn các quyền lực thần thánh. Bạn nên tìm người có hiểu biết hơn bạn, người mà cuộc đời họ là một tấm gương cho bạn và bạn có thể phát triển một mối liên hệ lâu dài tốt đẹp với người đó. Có thể bạn phải trải qua nhiều năm để đi theo con đường đạo của Đức Phật –trong một số trường hợp, vài kiếp sống. Hãy chọn người dẫn đường cho bạn một cách khôn ngoan.

Đức Phật đã mô tả một vị thầy lý tưởng như là "một người bạn tốt." Một người như thế sẽ ăn nói nhỏ nhẹ, dịu dàng, từ bi, thật sự quan tâm và mến trọng bạn. Một người bạn tốt không bao giờ yêu cầu bạn phải làm điều gì sai trái, mà lúc nào cũng khuyến khích bạn làm việc phải và sẵn sàng giúp đỡ bạn khi cần. Một người bạn tốt là người có học và hiểu biết, sẵn sàng chia sẻ sự hiểu biết với bạn không chút ngại ngùng.

Hãy quan sát một vị có thể là thầy của bạn một cách cẩn thận. Hành động quan trọng hơn lời nói. Tiếp xúc thường xuyên với người đã đi theo con đường của Phật ít nhất là hơn mười năm, là một cách tốt để bạn tự đánh giá xem giáo lý đó có hữu hiệu.

Giống như một nghệ nhân truyền nghề cho đệ tử, không chỉ các kỹ thuật về nghề, mà cả những đức tính cần có để hành nghề; một vị thầy tốt cũng thế, vừa hướng dẫn bạn tu tập, vừa giúp bạn những sự thay đổi cần thiết trong cách sống để hỗ trợ cho sự tu tập của bạn. Nếu bạn thực sự muốn tìm hạnh phúc, hãy kiên nhẫn và tinh tấn để theo học một vị thầy như thế.

Sau đó, hãy tuân theo phương cách tu tập từng bước mà Đức Phật đã mô tả. Căn bản sự tu tập từng bước gồm có việc rèn luyện thế nào để lắng dịu tâm, quan sát tư tưởng và hành động của mình, rồi biến chúng thành công cụ giúp ta thiền quán và chánh niệm. Đó là một quá trình cần có thời gian, không thể hấp tấp. Một lý do tại sao nhiều người bỏ dở việc tu thiền, đó là vì họ không dành thời gian để tạo dựng nền móng cho sự tu tập hữu hiệu.

Cuối cùng, hãy dành thời gian để đọc và thảo luận về giáo lý của Đức Phật. Sách vở rất nhiều, cũng như là các nhóm thảo luận hay các lớp giáo lý. Bạn

cũng có thể trao đổi về giáo lý của Đức Phật trực tuyến hay qua thư điện tử. Đọc về hay thảo luận về giáo lý của Đức Phật không bao giờ là sự lãng phí thời gian.

Có thể những điều kiện để tiến bộ này có vẻ quá tầm thường, nhưng rất ít người trong chúng ta biết sống một cách bình lặng, ăn uống độ lượng, thể dục thường xuyên và sống một cách đơn giản. Càng ít hơn nữa những người biết tìm đến học hỏi với một vị thầy có khả năng, thường xuyên tìm hiểu, trao đổi về những điều Phật dạy và hành thiền mỗi ngày. Dầu ở đây, việc sống đơn giản, biết đủ được đề cao, nhưng không có nghĩa là bạn không thể bắt đầu đi theo con đường của Phật ngay bây giờ, bất kể phong cách sống của bạn như thế nào. Chúng chỉ đơn giản cảnh báo cho bạn những gì bạn cần phải thực hiện qua năm tháng -hay đôi khi cả những kiếp người- để tiến lên hạnh phúc cao cả nhất.

Khởi Đầu Của Sự Thực Hành Chánh Niệm

Những sự thay đổi trong cách sống được bàn đến trong những trang trước đây chỉ nhằm một mục đích: giúp bạn biến chánh niệm thành một phần trong đời sống. Chánh niệm là phương pháp duy nhất để vun trồng sự tỉnh thức trong từng giây phút về bản chất thật sự của vạn pháp, qua sự tiếp xúc với thân tâm. Có thể bạn đã biết đó là "thiền minh sát." Là một kỹ năng bạn cần phát triển và sử dụng xuyên suốt mọi giai đoạn trên con đường đưa đến hạnh phúc của Đức Phật. Sau đây là một số lời khuyên để bắt đầu sự tu tập thiền minh sát.

Tọa thiền

Thời điểm tốt nhất để hành thiền là vào sáng sớm, trước khi bạn bắt đầu công việc trong ngày. Một nơi yên tĩnh là lý tưởng nhất, nhưng trên thế giới này khó có nơi đâu không có tiếng ồn, vì thế chỉ cần một nơi thích hợp cho việc hành thiền và một chiếc gối thiền êm ái.

Tiếp đến, chọn một thế ngồi hành thiền. Tốt nhất nhưng khó nhất là thế ngồi hoa sen (kiết già). Tréo hai chân, đặt bàn chân phải lên trên đùi trái và ngược lại, lòng bàn chân hướng lên trên. Hai bàn tay chồng lên nhau, đặt

dưới rốn, tựa trên đùi, nâng đỡ thân trên. Sống lưng thẳng, đốt sống này chồng lên đốt kia như những xâu đồng xu. Cằm ngẩng lên.

Nếu không thể ngồi theo thế hoa sen, thì ngồi bán già. Đặt bàn chân phải qua đùi trái (hay ngược lại), đầu gối chạm sàn. Rồi cúi người về phía trước, đẩy gối vào phía sau. Nếu đầu gối khó chạm sàn thì đặt một đùi lên chỗ gập đầu gối của chân kia.

Bạn cũng có thể ngồi đặt chân này trước chân kia. Hay, ngồi trên một ghế đẩu nhỏ, giống như những cái ghế bạn thường thấy trong các thiền đường. Nếu tất cả đều quá khó, bạn có thể ngồi trên ghế bình thường.

Sau khi đã chọn một trong những thế ngồi này, hãy thẳng lưng lên, để giúp ngực căng dễ dàng khi bạn hít thở. Tư thế của bạn phải tự nhiên, mềm dẻo, không gồng cứng.

Hãy chọn vị thế cẩn thận, vì quan trọng là bạn không được sửa thế ngồi cho đến cuối buổi tọa thiền. Tại sao quan trọng vậy? Giả thử bạn chuyển đổi thế ngồi vì không được thoải mái. Sau một lúc, thế ngồi mới cũng trở nên khó chịu. Thế là bạn cứ chuyển đi, đổi lại từ vị thế này sang vị thế khác suốt buổi tọa thiền, thay vì cố gắng đạt được một mức định sâu xa hơn. Hãy rèn luyện sự tự kiềm chế và giữ nguyên thế ngồi ban đầu.

Hãy quyết định từ lúc đầu là bạn sẽ ngồi thiền trong bao lâu. Nếu bạn chưa bao giờ hành thiền thì hãy bắt đầu với khoảng hai mươi phút. Khi bạn đã tiếp tục thực hành thêm, dần dần bạn có thể tăng thêm thời lượng ngồi thiền. Điều đó tùy thuộc vào việc bạn có bao nhiêu thời gian và bạn có thể ngồi trong bao lâu mà không thấy đau đớn.

Khi ngồi, bạn nên nhắm mắt lại; như thế sẽ giúp bạn chú tâm hơn. Tâm trước lúc hành thiền giống như một ly nước bùn. Nếu bạn giữ cho cái ly đứng yên, bùn sẽ lắng xuống và nước trở nên trong. Tương tự, nếu bạn có thể yên lặng, giữ thân không chuyển động và chú tâm vào đề mục thiền quán, thì tâm bạn sẽ lắng đọng và bạn sẽ bắt đầu chứng nghiệm được niềm vui của việc hành thiền.

Đối phó với cái đau

Giả thử rằng bạn đã tuân theo những lời hướng dẫn về các tư thế và đang ngồi tọa thiền trong một tư thế dễ chịu nhất. Nhưng không lâu sau, bạn sẽ nhận ra rằng sự thoải mái đã biến mất. Rồi cái đau kéo đến, và bạn đánh mất quyết tâm ban đầu, sự kiên nhẫn, và lòng nhiệt thành để ngồi thiền.

Điều này có thể làm bạn nản chí. Nhưng hãy an tâm rằng sự đau đớn khó chịu phần lớn là do ta thiếu thực hành. Nó sẽ giảm bớt theo thời gian thực hành, và bạn sẽ thấy là bạn có thể chịu đựng nó dễ dàng hơn. Vì thế hãy để sự đau đớn khó chịu trở thành một dấu hiệu để bạn hâm nóng lòng quyết tâm thực hành của mình.

Nếu sự đau đớn xảy ra do bệnh nơi thân giống như lệch đĩa đệm hay một thương tật cũ; thì bạn nên thay đổi thế ngồi –có thể chuyển đến ngồi ghế. Tuy nhiên, nếu bạn cảm thấy đau đớn tại một nơi thân thể bình thường, khỏe mạnh, thì tôi khuyên bạn hãy làm như sau.

Cách hữu hiệu nhất mà cũng khó khăn nhất để đối phó với sự đau đớn là quán sát nó. Hãy hòa mình với cơn đau, hãy có mặt với cơn đau. Cảm nhận nó mà không nghĩ đến nó như là cái đau của tôi, cái đầu gối của tôi, cổ của tôi. Chỉ quán sát cái đau thật sát sao để xem điều gì xảy ra cho nó.

Lúc đầu sự đau đớn có thể gia tăng, khiến chúng ta sợ hãi. Thí dụ, đầu gối của bạn có thể bắt đầu đau đến nỗi bạn sợ rằng chân bạn sẽ bị hoại tử, phải cắt bỏ đi, khiến bạn tự hỏi làm sao bạn có thể sinh sống với chỉ một chân. Đừng lo sợ. Tôi chưa bao giờ thấy ai phải bị cưa chân vì hành thiền! Khi sự đau đớn mà bạn quán sát đạt đến tột đỉnh, nếu bạn kiên nhẫn chịu đựng thêm, thí dụ năm phút nữa, bạn sẽ thấy sự đau đớn khủng khiếp, có thể nguy hiểm tới tánh mạng này bắt đầu tan biến. Cảm giác đau đớn sẽ chuyển thành trung tính, và bạn sẽ khám phá rằng ngay cảm giác đau đớn cũng là vô thường.

Bạn có thể dùng một phương pháp tương tự như thế với những nỗi đau tâm lý, có thể là mặc cảm tội lỗi hay một ký ức kinh hoàng nào đó. Đừng cố gắng đẩy lùi nỗi đau đi. Hãy đón nhận nó. Có mặt với nó, với ngay cả những cảnh tượng hãi hùng tái diễn trong tâm bạn. Đừng để bị cuốn hút

theo vọng tưởng, chỉ tiếp tục quán sát nỗi đau tinh thần đó, để nhìn thấy nó dần dần vỡ ra, giống như nỗi đau thể xác.

Khi sự vỡ oà xảy ra, nỗi đau biến mất, bạn có thể cảm thấy nhẹ nhõm rất nhiều, một sự bình an và thư giãn xuất hiện. Dĩ nhiên, nỗi đau thể xác hay những ký ức đau đớn có thể lại phát khởi. Nhưng một khi bạn đã phá vỡ được cái đau vật lý hay tâm lý đó, thì nó sẽ không bao giờ trở lại với cùng mức độ như trước. Và lần sau khi bạn tọa thiền, bạn sẽ có thể ngồi lâu hơn trước khi cái đau xuất hiện.

Phương pháp thứ hai đối phó với cái đau là so sánh nó với những nỗi đau mà bạn đã trải qua trong cuộc đời. Cái đau hiện tại, mặc dầu ngay bây giờ nó có vẻ quá to lớn, nhưng nó chỉ là một phần nhỏ của những cái đau mà bạn đã trải qua, và bạn đã chịu đựng nhiều cái còn tệ hại hơn. Và cũng đừng quên cảm giác khổ đau vi tế ẩn sâu luôn ám ảnh bạn ngày và đêm. Khi so sánh với những nỗi đau khác, cái đau nhỏ trong chân bạn không lớn lao gì. Cũng đáng công chịu đựng, vì nó sẽ giúp ta chế ngự những nỗi đau to lớn hơn trong cuộc đời. Cái đau này khác chi một cái gai nhỏ găm vào tay. Khi lấy cái gai ra, nó làm ta đau nhiều hơn, tuy nhiên bạn phải chấp nhận để tránh cái đau lớn hơn sau đó. Cũng thế, bạn có thể chịu đựng cái đau ngồi thiền để giúp bạn thoát khỏi những phiền não lớn lao hơn trong tương lai.

Một phương pháp khác nữa là nghĩ đến nỗi đau mà người khác đang phải hứng chịu. Hiện tại, rất nhiều người đang đau khổ với những nỗi đau thể xác hay tinh thần do bệnh hoạn, đói khát, dãi dầu, chia ly với người thân yêu và những vấn đề nghiêm trọng khác. Hãy tự nhắc nhở rằng so sánh với những khổ đau đó thì cái đau của bạn không đến nỗi nào.

Cách thứ tư là không để ý đến cái đau. Bạn chủ tâm hướng đến hơi thở. Để giúp bạn trú trong hơi thở, bạn có thể thở nhanh vài cái.

Đề nghị cuối cùng của tôi, khi tất cả mọi thứ khác đều thất bại, là chuyển động -một cách rất chánh niệm. Từ từ di chuyển những bắp thịt để xem cái đau có được giảm bớt với sự chuyển đổi tư thế nhỏ nhất. Nếu bạn đau ở phía sau, hãy nhớ rằng lưng sẽ bị đau nếu bạn chồm về phía trước. Nếu bạn thấy căng thẳng ở lưng, trước hết hãy dùng tâm quán sát về tư thế của bạn, hãy thư giãn, rồi nhẹ nhàng thẳng lưng lên.

Đau ở đầu gối hay mắt cá cần một phương cách đặc biệt, vì bạn không muốn làm tổn hại đến các dây chằng. Nếu bạn nghĩ đau là do dây chằng, thì trước hết hãy cố gắng co duỗi một cách có chánh niệm những cơ ở trên và dưới của khớp mà không di chuyển hay thay đổi thế ngồi. Nếu làm thế cũng không thấy đỡ, thì hãy cử động chân một cách nhẹ nhàng chỉ vừa đủ để giảm căng thẳng trên các dây chằng.

Có thể bạn tự hỏi không biết chịu đựng đau đớn như thế để được gì. "Tôi hành thiền để đoạn diệt khổ đau. Tại sao tôi phải chịu khổ nhiều hơn khi tọa thiền?" Hãy nhớ rằng đây là loại đau khổ có thể dẫn đến sự đoạn diệt của tất cả mọi khổ đau khác. Khi bạn quán sát một cách chánh niệm cái đau khi nó phát sinh, rồi qua đi, và cảm nhận được cảm giác sung sướng tiếp theo sau khi nó biến mất, thì bạn đạt được sự tự tin về khả năng chịu đựng đau đớn của mình. Quan trọng hơn nữa, vì sự trải nghiệm đau đớn này là tự nguyện và chủ tâm, nó là một phương cách hữu hiệu để tự rèn luyện. Bạn sẽ đủ sức chịu đựng những nỗi đau lớn hơn trong cuộc đời.

Hãy kiên nhẫn. Có thể trước đây bạn chưa bao giờ ngồi thiền, hay chỉ thỉnh thoảng thực hành. Có thể bạn đã quen ngồi trên ghế hay sofa. Dĩ nhiên bạn sẽ cảm thấy đau khi lần đầu ngồi thiền trên sàn nhà. Bạn đã từng leo núi hay cưỡi ngựa chưa? Bạn có nhớ cơ thể mình cảm thấy thế nào trong lần đầu tiên, và ngày hôm sau, thân thể đau đớn thế nào không? Tuy nhiên, nếu bạn leo núi hay cưỡi ngựa mỗi ngày, không lâu sau bạn sẽ thành thục và không còn đau đớn nữa. Hành thiền cũng thế: bạn chỉ phải thực hành liên tục mỗi ngày và không thay đổi thế ngồi.

Hãy chú tâm

Một phương cách tốt để an tịnh tâm là chú tâm vào hơi thở. Hơi thở lúc nào cũng có mặt. Bạn không cần phải khó khăn tìm kiếm hơi thở, vì nó luôn vào ra nơi mũi. Hơi thở cũng không phụ thuộc vào cảm xúc, suy nghĩ hay sự chọn lựa nào. Trú tâm vào hơi thở là một phương cách hữu hiệu để vun trồng trạng thái tâm trung tính.

Bạn nên bắt đầu mỗi thời khóa tọa thiền với tâm từ bi. Một số người có thể dễ dàng phát khởi tâm từ bi đến tất cả mọi chúng sanh. Nhưng thông thường, bạn cần một phương pháp để làm được như thế. Hãy bắt đầu với

chính bản thân rồi sau đó dần phát triển tâm từ bi lớn rộng lớn để bao gồm tất cả chúng sanh. Tôi khuyên các bạn hãy đọc lời nguyện sau đây (một cách thầm lặng trong tâm hay ra tiếng):

Nguyện cho tôi được mạnh khoẻ, hạnh phúc và bình an. Nguyện cho tôi không gặp chướng ngại; không bị tổn hại; không gặp khó khăn gì; luôn được thành công. Nguyện cho tôi có lòng nhẫn nại, can đảm, hiểu biết, và quyết tâm để đối đầu và chế ngự những khó khăn, trở ngại, và thất bại không thể tránh trong cuộc đời.

Sau đó, hãy lặp lại, và thay những chữ "tôi" với những từ khác, bắt đầu với cha mẹ của bạn: "Nguyện cho cha mẹ tôi được sức khoẻ, hạnh phúc, và bình an. Nguyện cho họ không bị tổn hại …" vân vân. Sau đó lặp lại đoạn kinh trên cho các sư trưởng của mình: " Nguyện cho các vị thầy của tôi được khỏe mạnh …" Rồi đến thân quyến, bạn bè của bạn; đến "những người không liên hệ" (những người mà bạn không thương hay ghét); đến kẻ thù của bạn; và cuối cùng là đến tất cả mọi chúng sanh. Cách thực hành đơn giản này sẽ giúp bạn dễ dàng chú tâm khi hành thiền và cũng giúp bạn chế ngự bất cứ sân hận nào có thể phát khởi khi bạn đang ngồi thiền.

Sau đó hãy hít ba hơi thở sâu. Khi bạn hít vào và thở ra, hãy ghi nhận sự căng lên và xẹp xuống nơi bụng (trên, dưới) và ngực. Hãy hít vào thật sâu để căng phồng cả ba vị trí này trên cơ thể. Sau đó, thở bình thường, để hơi thở vào ra một cách tự nhiên, nhẹ nhàng, không gắng sức, chú tâm vào cảm giác nơi mũi khi hơi thở vào ra. Phần đông ghi nhận hơi thở ở mũi dễ hơn; tuy nhiên, có người lại thích chú tâm vào cảm giác khi hơi thở phả ra trên môi hay trong mũi, hay trong hốc mũi, tùy thuộc vào cấu trúc của mặt. Sau khi đã chọn một nơi để chú tâm, thì chỉ ghi nhận cảm giác hơi thở vào ra ở nơi đó.

Khi chú tâm vào hơi thở, bạn sẽ cảm nhận được sự bắt đầu, ở giữa và đoạn cuối của mỗi hơi thở vào và mỗi hơi thở ra. Bạn không cần phải cố gắng nhiều để nhận ra ba giai đoạn của hơi thở. Khi một hơi thở vào đã hoàn tất và trước khi thở ra, có một điểm dừng ngắn. Hãy ghi nhận nó, và ghi nhận sự bắt đầu của hơi thở ra. Khi hơi thở ra hoàn tất, cũng có một sự nghỉ ngắn trước khi hơi thở vào bắt đầu. Hãy ghi nhận điều này. Hai khoảng ngưng

này xảy ra rất nhanh chóng đến nỗi có thể bạn không để ý đến chúng. Nhưng khi bạn chánh niệm, bạn sẽ nhận ra được.

Lúc bắt đầu, có thể cả hơi thở vào và hơi thở ra đều dài. Hãy ghi nhận điều đó, mà đừng suy nghĩ hay nói "hơi thở vào dài, hơi thở ra dài." Khi bạn ghi nhận được cảm giác của hơi thở vào ra dài, thân bạn trở nên khá an tĩnh. Rồi có thể hơi thở của bạn trở nên ngắn. Hãy ghi nhận hơi thở ngắn cảm giác thế nào, lần nữa không nói "hơi thở ngắn". Rồi ghi nhận cả quá trình của hơi thở từ lúc bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Có thể, giờ hơi thở đã trở nên nhuần nhuyễn. Thân và tâm trở nên tĩnh lặng hơn trước đó. Hãy ghi nhận cảm giác tĩnh lặng và bình an này.

Mặc dầu cố gắng chú tâm vào hơi thở, tâm bạn vẫn có thể đi lang thang. Bạn có thể nhận ra mình đang nhớ lại những nơi mình đã đến, những người mình đã gặp, bạn bè lâu không gặp, một cuốn sách đã đọc lâu rồi, vị của một món ăn bạn đã dùng hôm qua. Ngay khi bạn vừa nhận ra tâm mình không còn trụ nơi hơi thở, hãy đem nó trở lại và buộc chặt nó ở đó một cách chánh nhiệm.

Có người dùng phương pháp đặt tên cho những sự kiện xảy ra trong đầu khi đang thiền quán. Thí dụ, thiền sinh có thể ghi nhận việc suy tưởng và nói trong đầu, "Suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ." Khi nghe một tiếng động, thiền sinh nghĩ, "Nghe, nghe, nghe."

Tôi không khuyên bạn dùng phương pháp này. Những sự việc mà bạn muốn đặt tên có thể xảy ra quá nhanh chóng đến nỗi bạn không có thì giờ để đặt tên chúng. Việc đặt tên phải mất thì giờ -thì giờ để tư tưởng phát sinh hay cảm giác xảy ra, thì giờ để nghĩ ra từ để diễn tả những gì bạn nhận biết. Bạn không thể đặt tên một điều gì đó khi nó đang xảy ra. Bạn chỉ có thể đặt tên sau khi nó đã xảy ra. Chỉ nhìn chúng khi chúng xảy ra và ghi nhận chúng, vậy cũng đủ rồi.

Chánh niệm rèn luyện cho bạn sự ý thức trực tiếp. Nó giúp bạn loại trừ các trung gian như từ ngữ hay khái niệm. Khái niệm và từ ngữ xuất hiện sau sự ý thức để giúp bạn diễn đạt ý nghĩ và cảm giác. Tuy nhiên, trong thiền, bạn không cần phải diễn tả bất cứ điều gì cho bất cứ ai. Bạn chỉ cần biết rằng khi thấy chỉ là thấy, khi nghe chỉ là nghe, xúc chạm chỉ là xúc chạm, biết chỉ là biết. Như thế cũng đủ rồi.

Một phút chánh niệm

Khi rời khỏi chiếu thiền, hãy quyết tâm suốt ngày sẽ để dành một phút trong mỗi giờ hành thiền. Bạn có thể tự hỏi mình có thể làm gì trong một phút –không đủ để tìm tọa cụ ngồi thiền. Đừng lo lắng về việc đi tìm tọa cụ. Cứ ở ngay nơi đó, dầu bạn đang ngồi, đứng, hay nằm -điều đó không quan trọng. Hãy dành năm mươi chín phút của mỗi giờ để làm bất cứ điều gì bạn làm trong ngày. Nhưng trong một phút của mỗi giờ đó, hãy ngưng bất cứ gì bạn đang làm và thiền quán. Bạn có thể vặn đồng hồ đeo tay hay cài vi tính để nó kêu mỗi giờ như là một cách nhắc nhở.

Khi bạn nghe tiếng báo hiệu, hãy dừng công việc đang làm lại, gạt bỏ bất cứ gì bạn đang suy nghĩ trong tâm và nhắm mắt lại. Chú tâm vào hơi thở của bạn. Nếu bạn không biết một phút dài bao lâu, thì hít vào và thở ra mười lăm lần và dành tất cả sự chú tâm vào hơi thở. Nếu phải lâu hơn một phút, cũng đừng quan tâm về điều đó. Bạn đâu mất mát gì.

Khi một phút đã qua, trước khi mở mắt, hãy quyết tâm trong một giờ tới sẽ hành thiền trong một phút nữa và cứ thế cho đến hết ngày. Hãy hướng về giây phút đó và tạo ra sự nôn nóng cho nó. Và nên tự hỏi mình, "Khi nào tôi mới lại được ngồi thiền nữa?"

Nếu bạn duy trì được phương pháp đơn giản này, thì cuối ngày bạn đã có thêm mười hay mười lăm phút hành thiền. Hơn nữa lúc cuối ngày, ước muốn được ngồi thiền –đã tăng trưởng vì được bạn nghĩ đến nó mỗi giờ- sẽ giúp bạn tìm được nguồn cảm hứng để hành thiền trước khi ngủ.

Hãy kết thúc một ngày với khoảng nửa giờ ngồi thiền. Khi bạn lên giường, hãy trú tâm vào hơi thở cho đến khi bạn thiếp đi. Nếu bạn thức giấc giữa đêm, hãy đem tâm trở lại với hơi thở. Khi bạn thức dậy sáng hôm sau, tâm bạn vẫn còn trụ nơi hơi thở, hãy nhắc nhở mình bắt đầu một ngày bằng việc ngồi thiền.

CHÁNH KIẾN (BƯỚC 1)

Hầu hết chúng ta đều quen thuộc với câu chuyện đời của Đức Phật. Chúng ta biết rằng thái tử Siddhattha đã rời bỏ cung điện lộng lẫy của vua cha, để bắt đầu cuộc sống không nhà của người lữ hành lang thang đi tìm con đường tâm linh, và sau nhiều năm tu hành tinh tấn, Ngài đã đạt được giác ngộ khi đang nhập định dưới gốc cây bồ đề. Sau khi xả thiền, Đức Phật đã đi đến thành phố Benares, giờ được gọi là Varanasi. Ở đó, trong Vườn Nai, lần đầu tiên Ngài thuyết pháp về những gì Ngài đã khám phá về con đường đi đến hạnh phúc toàn vẹn.

Lời dạy của Đức Phật rất đơn giản nhưng sâu sắc. Một cuộc sống đắm say trong dục lạc hoặc quá khổ hạnh đều không thể có được hạnh phúc. Chỉ có con đường trung đạo, tránh hai trạng thái cực đoan đó, mới có thể giúp ta đạt được tâm bình an, tuệ giác và sự giải thoát hoàn toàn khỏi những phiền não trong cuộc đời.

Theo truyền thống, những lời dạy đó của Đức Phật được gọi là Tứ Diệu Đế. Diệu đế cuối cùng trong bốn diệu đế kia đã đề ra giáo lý tám ngành (Bát Chánh Đạo) để giúp ta đạt được hạnh phúc. Ngài dạy chúng ta phải phát triển sự thiện xảo trong suy nghĩ, hiểu biết, lời nói, hành động, cách sống, tinh tấn, chánh niệm và định.

Trong chương này và các chương tiếp theo chúng ta sẽ khảo sát các ngành (bước) này một cách chi tiết. Bạn sẽ thấy ba ngành –chánh kiến, chánh tinh tấn và chánh niệm –có mặt trong tất cả tám ngành. Đây là những điều cốt yếu trong con đường đạo. Tất cả các ngành đều tương quan lẫn nhau nhưng không có ngành nào có thể vận hành mà không có sự ứng dụng triệt để của chánh kiến, chánh tinh tấn và chánh niệm.

Bạn thực hành theo con đường này bằng cách mang sự chú tâm chánh niệm đến với tất cả mọi khía cạnh trong cuộc sống hằng ngày, tiếp tục tu sửa để tiến tới sự hoàn thiện và ứng dụng trí tuệ một cách khôn ngoan hơn. Khi tâm đã ổn định, tuệ giác sẽ bắt đầu phát sinh.

Có loại trí tuệ tựa như một sự bừng tỉnh nhẹ nhàng khi một phần nào đó của cuộc sống hay của vũ trụ bỗng trở nên rõ ràng, khúc chiết. Lại có những sự

liễu ngộ sâu sắc hơn, như thể cả vũ trụ chuyển động bởi sự khám phá này của bạn. Đó có thể là một cảm giác giải tỏa, tiếp theo sau bởi một cảm giác tự tại, an nhiên mạnh mẽ, có thể kéo dài hàng giờ hay đôi khi nhiều ngày. Những chứng nghiệm tuyệt vời này không phải là sự giác ngộ. Chúng chỉ là những dấu hiệu cho ta thấy sự giác ngộ hoàn toàn có thể sẽ như thế nào.

Nhưng có thể có một giây phút nào đó khi tất cả các chi của tám ngành đều có mặt cùng một lúc. Giới luật hoàn hảo; thiền định sâu xa và mạnh mẽ; tâm trong sáng rõ ràng không có mặt của bất cứ chướng ngại nào. Lúc đó có thể bạn đã có được tuệ giác sâu xa nhất – rằng tất cả pháp đều vô ngã và vô thường, rằng không có gì đáng để chúng ta bám víu vào. Ngay lúc đó, tất cả mọi hoài nghi của bạn đều tan biến, và bạn sẽ nhìn cuộc đời bằng con mắt khác.

Từ đó, bạn bước lên một cấp bậc hoàn toàn mới trên con đường đạo. Nhưng trước thời điểm đó, bạn phải có sự hiểu biết rõ ràng thông suốt về cách tất cả các ngành của con đường hòa hợp, ăn khớp với nhau. Sau sự liễu ngộ đó, trí tuệ của bạn sẽ đạt đến một trình độ cao hơn, gọi là cấp bậc "vượt trên thế tục", và bạn sẽ bước tới với một sự tự tin tuyệt đối. Bạn biết rằng bất chấp tất cả, bạn sẽ đạt đến mục đích của mình.

Khi làm bất cứ điều gì, đầu tiên là phải biết tại sao chúng ta hành động như thế. Đó là lý do tại sao Đức Phật đã chọn chánh kiến làm bước đầu tiên trên con đường tiến tới hạnh phúc. Ngài muốn chúng ta hiểu rằng con đường Phật giáo không phải là một điều gì mơ hồ của "lời hứa sống tốt" để được ban thưởng, cũng không phải là những giới luật kỳ quặc nào đó mà ta phải tuân giữ như trong một hội kín.Trái lại, con đường của Đức Phật được đặt nền tảng trên sự hiểu biết thông thường và trong sự quán sát thực tại rốt ráo. Ngài biết rằng nếu chúng ta chịu mở mắt ra, nhìn lại cuộc đời mình một cách cặn kẻ, ta sẽ hiểu rằng chính những lựa chọn của ta, sẽ dẫn ta đến hạnh phúc hay bất hạnh. Một khi đã hiểu quy luật này một cách thấu đáo, chúng ta sẽ có những lựa chọn khôn ngoan, vì chúng ta thực sự muốn được hạnh phúc.

Như Đức Phật đã giải thích, chánh kiến có hai phần: hiểu được lý nhân quả, và hiểu được Tứ Diệu Đế.

Lý Nhân Quả

Đức Phật có thể diễn tả các hành động như là tốt xấu, đúng sai, đạo đức hay không đạo đức, nhưng chúng có một ý nghĩa phần nào khác với những gì mà các từ này thường biểu hiện. Có lẽ "thiện xảo hay không thiện xảo" giải thích ý nghĩa này tốt nhất. Căn bản đạo đức trong Phật giáo là nếu hành động một cách bất thiện xảo sẽ dẫn đến hậu quả khổ đau, và nếu hành xử một cách thiện xảo, khéo léo sẽ đưa đến những kết quả tốt đẹp. Quy luật nhân quả đơn giản này là một khía cạnh của những gì mà người Phật tử chúng ta thường gọi là nghiệp (karma hay kamma).

Mặc dù một số hành động bất thiện xảo có thể đem lại hạnh phúc tạm bợ - thí dụ, người buôn bán ma tuý có thể hài lòng với chiếc xe hơi mới tinh bóng lộng của mình, hoặc ai đó có cảm giác hài lòng, thoã mãn khi có thể đem lại đau đớn cho người đã hãm hại mình– nhưng Đức Phật đã chỉ rõ rằng những hành động bất thiện lúc nào cũng đưa đến khổ đau. Chúng ta tự quan sát cũng xác tín được sự thật này. Một số hậu quả có thể không thấy được, như là sự đau khổ tinh thần lúc ăn năn hối hận. Có những hậu quả xấu không xuất hiện ngay lập tức. Đức Phật giải thích rằng hậu quả của những hành động thiện và bất thiện, có thể xảy ra mãi sau này xa, rất xa trong tương lai, đôi khi mãi đến các kiếp sau.

Bạn có thể nghĩ "Tôi không quan tâm đến kiếp sống tương lai, tôi chỉ muốn những gì tôi có thể có được ngay trong kiếp sống này." Đức Phật khuyên chúng ta hãy nghĩ đến những tình huống sau đây: Ngay nếu như không có đời sống tương lai, làm việc thiện vẫn đem đến cho chúng ta hạnh phúc và một lương tâm trong sáng ngay trong kiếp sống này. Ngược lại nếu có cuộc sống tiếp nối sau khi chết, ta sẽ được thưởng đến hai lần -hiện tại và sau này. Mặt khác, dầu không có một đời sống trong tương lai, hành động bất thiện vẫn khiến ta cảm thấy ăn năn, hối hận ngay trong kiếp sống này. Và nếu thật sự có một cuộc sống sau khi chết thì ta sẽ phải chịu khổ lần nữa. Do

đó, dầu có một đời sống ở kiếp sau hay không, hãy buông xả những ác nghiệp và phát triển thiện nghiệp để đảm bảo được hạnh phúc.

Một khi ta hiểu được rằng tất cả mọi suy nghĩ, hành động hay lời nói của ta là nguyên nhân dẫn đến những hậu quả không thể tránh, trong hiện tại và tương lai, dĩ nhiên là ta sẽ muốn tư duy, nói năng và hành động để đưa đến những kết quả tích cực và tránh những ý nghĩ, hành động, và lời nói đưa đến những kết quả tiêu cực. Nhận thức được rằng nhân luôn dẫn đến quả giúp chúng ta chấp nhận hậu quả của các hành động trong quá khứ của chúng ta. Điều đó cũng giúp ta thận trọng trong các quyết định đưa đến một tương lai hạnh phúc hơn.

Chánh nghiệp là những hành động tạo nên nhân cho hạnh phúc, như là những hành động phát xuất từ lòng từ bi. Bất cứ hành động nào xuất phát từ một tâm không đang bị sân, si, hay tham chế ngự đều sẽ mang hạnh phúc đến cho người hành động cũng như người thọ nhận. Do đó, một hành động như thế được coi là thiện xảo hay đạo đức.

Giả sử rằng bạn luôn vun trồng tâm bố thí và từ bi đến cho tất cả mọi người. Hành động thiện này là nhân. Thì quả sẽ được gì? Bạn sẽ có rất nhiều bạn bè, nhiều người yêu mến, và bạn sẽ cảm thấy tự tại, tràn đầy hạnh phúc. Người chung quanh bạn có thể sân hận, khổ đau, nhưng bạn thì không.

Hành động tích cực của bạn làm phát sinh hai loại kết quả tức thời. Kết quả đầu tiên thuộc nội tại -bạn cảm giác thế nào. Vì bạn luôn có tâm độ lượng, thương yêu và tâm đó đã phản ảnh qua hành động của bạn, thì tâm bạn tràn đầy bình an, hạnh phúc. Kết quả thứ hai ở bên ngoài: người khác sẽ mang ơn, và quan tâm đến bạn. Mặc dầu sự quan tâm này chắc chắn sẽ làm ta hài lòng, thỏa mãn, tuy nhiên nó không quan trọng bằng việc ta cảm thấy thế nào. Vì các kết quả ở bên ngoài tùy thuộc vào phản ứng của người khác, chúng không đáng tin cậy lắm.

Khi chúng ta đã hiểu được quy luật này, thì điều trái ngược lại cũng trở nên rõ ràng. Đức Phật đã liệt kê mười hành vi bất thiện vì chúng luôn mang đến khổ đau. Ba hành vi là thuộc về thân: giết hại, trộm cắp, và tà dâm. Bốn

hành vi thuộc về lời nói: nói dối, nói lời độc ác, lời thô lỗ và nói chuyện phù phiếm. Ba hành vi còn lại thuộc về tâm: tham, sân và si.

Mỗi hành vi này nghĩa là gì và ta làm thế nào để tránh phạm chúng sẽ được giải thích chi tiết trong những bước sau của con đường đạo. Tuy nhiên, trước khi có thể bắt đầu thực hành theo con đường đạo của Đức Phật, chúng ta cần có đủ những tri thức căn bản để nhận thức rằng mười hành vi này là bất thiện vì chúng chắc chắn sẽ mang đến cho người hành động lẫn nạn nhân sự khổ đau vô cùng tận.

Để kiềm chế khỏi phạm vào mười hành vi này không phải là một danh sách các lời răn cấm mà là một số những điều luật ta tự nguyện tuân theo do có lòng tin như thế. Không ai có thể ép buộc bạn tuân theo chúng. Bạn phải tự mình khám phá ra, từ chính kinh nghiệm bản thân và từ việc quan sát học hỏi kinh nghiệm của người khác, xem những hành động như thế sẽ mang lại kết quả tích cực hay tiêu cực. Kinh nghiệm cho bạn biết rằng các hành vi bất thiện sẽ mang đến những nỗi đau nơi thân cũng như tâm cho chính bản thân bạn và người khác.

Hơn thế nữa, người ta chỉ tạo ra các hành vi bất thiện khi họ không hiểu biết hay khi tâm họ bị vẩn đục bởi tham, sân, si. Thật ra, bất cứ hành động nào xuất phát từ một tâm chứa đầy tham, sân, hay si đều đưa đến khổ đau và do đó là hành động sai trái hay bất thiện.

Đạo đức theo Phật giáo là những hành động có lý trí dựa trên nguyên lý nhân quả. Bạn phải tự dối mình về lý nhân quả mới có thể hành động sai trái. Hành động càng xấu ác, thì sự lừa dối càng phải lớn lao. Nếu bạn cố tình dung dưỡng sự giả trá này với những hành động đi ngược lại với chân lý cơ bản rằng hành động sẽ mang lại hậu quả, thì bạn làm sao có được tuệ giác sâu xa hay sự giải thoát nào? Nếu phạm vào các hành động tội lỗi nghiêm trọng, bạn sẽ không có được sự sáng suốt để theo con đường đạo của Đức Phật –nói gì đến việc có trí tuệ giải thoát. Bạn phải tôn trọng đạo đức này. Điều đó rất quan trọng.

Minh sát thiền làm tăng trưởng ý thức về những hậu quả tai hại của một hành động vô lương. Hành giả sẽ trải nghiệm một cách sinh động các hậu

quả đớn đau của những hành động, ý nghĩ, và lời nói bất thiện và cảm thấy cần phải buông xả chúng một cách nhanh chóng.

Tương lai là do bạn tự tạo dựng –kinh nghiệm dạy bạn điều đó. Hành vi của bạn không phải là một định luật thiên nhiên bất biến. Mỗi giây phút, bạn đều có cơ hội để chuyển hóa -để thay đổi cách suy nghĩ, lời nói và hành động. Nếu bạn tự rèn luyện để trở nên chánh niệm về hành vi của mình, và tự quán sát xem một hành động nào đó sẽ dẫn đến hậu quả tích cực hay tiêu cực, là bạn đã tự dẫn dắt mình đi đúng hướng.

Các thiện ý qua nhiều huân tập có thể tạo ra một tiếng nói nội tại mạnh mẽ để giúp bạn vững bước đi tới. Nó sẽ nhắc nhở bạn -bất cứ khi nào bạn tự trói buộc mình vào vòng xoáy của khổ đau -để bạn có thể thoát ra cạm bẫy đó. Thi thoảng bạn có thể thoáng nhận được thế nào là giải thoát. Bạn sẽ biến cảm giác này thành hiện thực bằng cách hành động theo những hướng tích cực và buông xả khổ đau.

Do đó đạo đức –được định nghĩa như những hành động tuân theo thực tại– là nền tảng của mọi phát triển tâm linh. Không có nó, không có điều gì trên con đường đạo sẽ hiệu ứng để giảm khổ đau.

Biết được rằng một hành động sẽ có các kết quả tương ứng là sự khởi đầu cho chánh kiến. Giờ bạn phải thêm vào đó một sự hiểu biết thấu đáo về Tứ Diệu Đế.

Tứ Diệu Đế

Chính Đức Phật đã nói rằng Ngài chỉ dạy bốn điều: khổ, nguồn gốc của khổ, sự chấm dứt khổ, và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ. “Khổ” ám chỉ những bất hạnh mà ta cảm nhận trong cuộc đời mình. “Nguồn gốc” là nhân cho sự đau khổ này: là tâm không rèn luyện, tham đắm của chúng ta. “Chấm dứt” là lời hứa khả của Đức Phật rằng chúng ta có thể chấm dứt khổ đau bằng cách tận diệt ái dục. “Con đường (đạo)” là tám bước (ngành) chúng ta phải theo để đạt đến mục đích này.

Trong bốn mươi lăm năm thuyết pháp, từ bài thuyết pháp đầu tiên của Ngài trong vườn Nai cho đến lúc nhập diệt, Đức Phật đã giảng giải về bốn điều này hàng trăm lần. Ngài muốn chắc chắn rằng những điều cơ bản này phải được nhiều người ở những hoàn cảnh khác nhau, ở những giai đoạn phát triển tâm linh khác nhau, thấu đáo.

Có lần, Đức Phật đã dạy rằng không chấp nhận những bất hạnh trong cuộc đời là một gánh nặng. Chúng ta tạo ra đau khổ cho mình bằng cách nhận lãnh gánh nặng đó. Ta chấm dứt khổ bằng cách đặt gánh nặng xuống. Con đường đạo chỉ cho ta phương cách để giảm bớt gánh nặng cho bản thân. Đức Phật cũng dạy rằng khổ là một căn bệnh. Giống như một người thầy thuốc, Ngài đã chẩn đoán nguồn gốc của bệnh. Sự chấm dứt căn bệnh là cách chữa trị của dược sư Như Lai và con đường là thuốc chữa mà Ngài đã kê toa cho chúng ta.

Diệu Đế Thứ Nhất: Khổ

Chân lý đầu tiên mà Đức Phật thuyết cho chúng ta là khổ là điều không thể tránh khỏi. Có thể bạn tự hỏi, "Giáo lý về khổ này có áp dụng được trong thế giới hiện đại với rất nhiều những phát minh để giúp cho cuộc sống của chúng ta thoải mái hơn? Vào thời của Đức Phật, con người hẳn phải khổ vì các nhu cầu thiết yếu, bệnh tật, và thiên tai. Chẳng phải là các kiến thức về kỹ thuật hiện đại đã giúp chúng ta có thể làm bất cứ điều gì ta muốn, đi đến bất cứ nơi nào ta ao ước và sản xuất ra bất cứ sản phẩm nào ta cần sao?"

Tuy nhiên, dầu cuộc sống hiện đại của chúng ta có dễ dàng và an toàn đến thế nào, thì chân lý về khổ cũng không thay đổi. Nó vẫn có mặt như đã từng có mặt ở thời Đức Phật. Con người vào những thời đại đó đã đau khổ, và chúng ta hiện nay cũng thế.

Chúng ta có thể gọi diệu đế thứ nhất của Đức Phật với bằng nhiều tên tùy thuộc vào hoàn cảnh: khổ đau, căng thẳng, sợ hãi, lo âu, bồn chồn, trầm uất, thất vọng, sân hận, ghen tuông, ruồng bỏ, thần kinh hay đau đớn. Tất cả mọi chúng sanh, không cần biết họ sống ở đâu, khi nào, đều có thể đối mặt với những vấn đề này.

Chúng ta có thể bị bệnh bất cứ lúc nào. Cũng có thể bị chia ly với người thân yêu. Có thể đánh mất những gì đang có hay bị đẩy vào những hoàn cảnh phải chấp nhận những điều mà ta ghê tởm. Cha mẹ, con cái, vợ chồng, anh chị em, hàng xóm, bè bạn, các cộng đồng và các quốc gia -tất cả đều xung đột tranh đấu vì tiền bạc, địa vị, quyền lực và biên giới. Một số những vấn đề này là do tham, sân, và si tạo ra. Tất cả đều liên quan đến những điều kiện ở bên ngoài -như xã hội, chính trị, kinh tế, giáo dục, môi trường– và cả bên trong ta.

Nhận ra rằng những điều này là không thể tránh khỏi khiến tâm ta đau khổ vô ngần. Hãy nhận mặt và chấp nhận chúng như chúng thật sự là, mà không trách móc, đổ lỗi cho người, là trọng tâm của diệu đế thứ nhất của Đức Phật. Ngài dạy rằng để bắt đầu tiến đến hạnh phúc, chúng ta cần phải đối mặt với khổ đau -bằng tâm vững chãi và tình cảm ổn định– mà không oán trách hay cảm thấy buồn nản, bi quan. Chúng ta cần phải nhìn thẳng vào các vấn đề của mình: bất cứ hoàn cảnh nào trong cuộc sống cũng mang đến một mức độ khổ đau nào đó cho bất cứ những ai chưa hoàn toàn giác ngộ.

Nỗi khổ có thể rất vi tế, có thể chỉ là một trăn trở tiềm ẩn. Hay rất rõ ràng, như sự chấp chặt vào người, của cải, hay quan điểm. Tất cả tùy thuộc vào lòng tham, sân và si của chúng ta sâu dầy bao nhiêu, và tùy thuộc vào cá tính cũng như kinh nghiệm của chúng ta trong quá khứ.

Thí dụ, có hai người cùng chứng kiến một sự kiện nhưng họ có những phản ứng hoàn toàn khác nhau. Một người có thể cảm thấy bình thản và chấp nhận; người kia có thể hoảng sợ và lo âu. Hạnh phúc cũng như khổ đau đều do tâm tạo. Tâm của chúng ta tạo ra những kinh nghiệm sống cho ta, và tâm đó chấp nhận hay phản kháng sự tạo dựng này. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói chính chúng ta tạo ra thiên đàng hay địa ngục ngay trong cuộc sống này.

Cho đến khi chúng ta đạt được giác ngộ, sẽ còn có nhiều hoàn cảnh mang đến bao thất vọng cho tất cả chúng ta. Hãy thử nhìn chỉ ba vấn đề: kiếp nhân sinh, sự đổi thay, và sự không thể làm chủ cuộc sống của mình.

Kiếp Nhân Sinh

Vòng xoay chuyển không thể tránh được của kiếp người –sinh, già, bệnh, chết– mang đến bao khổ đau.

Người ta được sinh ra trong cõi đời không phải với những nụ cười rạng rỡ trên gương mặt. Nhưng càng lớn, tiếng khóc thuở ban đầu càng bớt ồn ào hơn. Có thể nói rằng nó đã được đổi thành tiếng khóc trong lòng cho suốt cuộc đời còn lại của chúng ta. Chúng ta đã khóc vì bao lít sữa; bao tấn thực phẩm; bao mét vải; bao mét vuông đất để xây nhà, xây trường học, bao cây cối để làm sách vở, bàn ghế; bao thuốc men cho đủ các loại bệnh; bao người để họ yêu thương chúng ta; bao phương cách để thỏa mãn nhu cầu của chúng ta. Nếu chúng ta không sinh vào thế giới đầy bất ổn này, thì tất cả khổ đau đã không có mặt. Mỗi đứa trẻ được sinh ra đời, thì hình như sự bất hạnh cũng đã được sinh ra theo nó.

Quá trình lão hóa cũng mang đến khổ đau. Có lẽ chúng ta không còn nhớ đến những khó khăn khi phải thích ứng với một môi trường mới hay một vị thầy mới, nhưng ta có thể nhớ rất rõ những khó khăn khi phải thích ứng với sự thay đổi về cơ thể và tâm lý ở tuổi dậy thì. Khi trưởng thành ta lại phải thay đổi để thích ứng với công việc mới, những tương quan mới, kỹ thuật hiện đại, các căn bệnh lạ, những điều kiện xã hội mới. Những điều này lại thường xảy ra trước khi ta hoàn toàn thích ứng với những cái đang có. Các biến chuyển không dễ chịu này hình như rất phổ biến ở mỗi bước ngoặt của cuộc đời.

Ở tuổi già, việc thích ứng với những sự thay đổi càng trở nên khó khăn hơn. Thật đau khổ khi không còn có sức khoẻ, thân thể không còn cường tráng như lúc trẻ. Ta biết rằng không thể chạy trốn tuổi già, nhưng vẫn mong nó đừng đến. Do đó ta đau khổ.

Khi Đức Phật thuyết rằng tuổi già mang lại đau khổ. Ngài thực sự đang nói về sự già nua và hoại diệt nói chung. Chúng ta biết rằng mỗi tế bào trong cơ thể ta đang bị hủy hoại hay chết đi, và các tế bào mới tiếp tục sinh sản. Mọi

trạng thái tâm cũng biến mất và được thay thế bằng cái mới hơn. Lâu dần, quá trình hoại diệt và chuyển đổi này làm suy yếu thân tâm ta, đưa đến cái chết.

Chắc chắn bệnh tật cũng là nguồn gốc của khổ đau. Ai cũng biết bệnh tật đau đớn thế nào. Bệnh tật thật ra mang đến hai cái đau: sự sợ hãi căn bệnh và chính căn bệnh. Do đó bệnh tật là nỗi ám ảnh triền miên, khiến ta khổ đau khi bị bệnh và lo âu, sợ hãi khi ta còn mạnh khỏe.

Thông thường người ta nghĩ rằng sự đau đớn và khổ đau là đồng nghĩa, nhưng không phải thế. Dầu bạn khó thể tránh được đau đớn vì bệnh hoạn, thương tật, nhưng bạn có thể tránh được khổ đau vì bệnh tật. Khi bạn giảm bớt được sự bám víu vào thân thọ một cách thái quá, bạn sẽ bớt khổ đau khi nó đổi thay. Thí dụ, khi Devadatta (Bồ Đề Đạt Đa) chọi hòn đá và làm chân Phật bị thương, Đức Phật cảm nhận được cái đau. Nhưng vì Ngài đã hiểu được bản chất của đau, Ngài không đau đớn như một người bình thường. Cảm giác đau đớn thường có thể chế ngự được. Nhưng khổ vì "một trạng thái nào đó" thì sâu xa hơn và khó chế ngự hơn.

Cái khổ kế tiếp trong kiếp người là tử -không chỉ giây phút trước khi chết mà tất cả mọi thứ đưa đến cái chết. Tất cả chúng ta đều sợ chết và lo lắng không biết khi nào hay bằng cách nào chúng ta sẽ chết. Ta cũng biết rằng khi chết, ta phải để tất cả mọi thứ lại phía sau. Chúng ta có thể chịu đựng được điều đó không? Khi người thân ra đi, chúng ta cảm thấy sốc, đau đớn, và mất mát hàng năm trời nếu không nói là mãi mãi.

Nhưng những khổ đau trong kiếp người không chấm dứt với cái chết. Đức Phật dạy rằng cái chết không đoạn tận được vòng luân hồi khổ đau. Một người đã từng trải qua nhiều đau khổ có thể nói, khi gần chết, "Tôi không muốn sinh trở lại nữa." Nhưng chỉ ước nguyện như thế không thể chấm dứt vòng luân hồi tái sinh. Khi nào chúng ta còn vô minh về bản chất thật sự của thực tại, thì kiếp sống này sẽ nối tiếp kiếp kia. Khi nào tham, sân và si vẫn còn trong tâm thức chúng ta, thì vòng tái sinh vô cùng tận –vòng luân chuyển của những kiếp sống trong quá khứ, hiện tại, và tương lai - sẽ tiếp tục.

Trong vòng luân hồi đó, những khổ đau mà chúng ta đã kể trên sẽ lại tái diễn không dừng. Năng lượng của tất cả những trải nghiệm này giống như một gánh nặng mà chúng ta phải mang trên lưng từ kiếp sống này sang kiếp sống khác trải qua bao lần tái sinh không thể kể xiết. Trong mỗi kiếp sống mới, hành lý bên trong đó lại được chuyển sang một cái túi mới. Khi chết, ta không đem theo được vật chất gì. Tuy nhiên cái túi chứa năng lượng đó - dấu vết của tất cả các tâm hành và tất cả những lời nói, hành động cố ý trong kiếp sống này và những kiếp trước đó– không chỉ đi theo chúng ta mà thực ra còn tác động đến kiếp sống mới.

Cho đến khi chúng ta có thể trút sạch những gì chứa đựng trong túi xách đó –cho đến khi chúng ta có thể hủy diệt tất cả những hậu quả mà ta đã tạo nên vì tham, sân, hay si qua bao kiếp sống – chúng ta không thể trốn thoát cái chết và sự luân hồi tái sinh. Chúng ta có thể sử dụng sự suy nghĩ này để thúc đẩy ta hành động thế nào trong cuộc đời này để đạt đến hạnh phúc giải thoát dài lâu.

Chúng ta đã biết tham và sân là các động lực mạnh mẽ cho hành động, nhưng Đức Phật muốn nói si (vô minh) là gì? Tại sao vô minh lại đóng vai trò quan trọng đối với những khổ đau mà ta phải nếm trải?

Vô minh (si) trong thuật ngữ Phật giáo có hai ý nghĩa: "không biết" –như là không biết Đức Phật hàm ý gì khi nói đến Tứ Diệu Đế- và "biết sai" – như là tin rằng chúng ta hiểu thế giới vận hành như thế nào trong khi chúng ta thật sự không biết.

Không hiểu biết sự thật về khổ, chúng ta nghĩ rằng có một việc làm mới, một ngôi nhà mới, hay một bạn tình mới sẽ mang đến cho ta hạnh phúc thực sự. Không biết năng lượng của lời nói, hành động sẽ đi theo chúng ta như thế nào từ kiếp sống này sang kiếp sống khác, chúng ta để cho tâm tham, sân, nghi và ganh tỵ sai khiển. Không biết rằng một cuộc sống đơn giản, có kỷ luật, có bạn tốt, hành thiền, và quán sát đầy chánh niệm về bản chất thực sự của các trải nghiệm sẽ mang hạnh phúc đến cho chúng ta trong kiếp sống này và nhiều kiếp kế tiếp, chúng ta đã viện ra hàng triệu lý do để không tham dự vào những hoạt động tích cực này.

Chúng ta còn không biết ngay cả sự vô minh của mình. Sau một bài thuyết pháp đặc biệt sâu sắc về bản chất của thực tại, ngài Ananda, thị giả của Đức Phật, thưa với Ngài, "Bạch Thế tôn, giáo lý này có vẻ rất thâm sâu, nhưng đối với con, nó rõ ràng đúng như bản chất của sự rõ ràng."

Đức Phật trả lời, "Không, không, đừng nói thế! Nó không chỉ có vẻ thâm sâu, mà nó thực sự thâm sâu." (D 15)

Vì vô minh, sự hiểu biết của ngài Ananda đối với lời dạy của Đức Phật chưa được thấu đáo, vì thế ông đã không đạt được giải thoát ngay lúc đó. Giống như Ananda, vô minh khiến chúng ta trôi lăn theo bao khổ đau trong luân hồi.

Đổi thay

Sự đổi thay cũng khiến chúng ta khổ. Dầu chúng ta có làm gì, sự đổi thay cũng chia cách ta khỏi những gì ta ưa thích và mang đến cho ta những gì ta ghét bỏ. Cái chết và chia ly khiến ta phải cách biệt người ta thương yêu. Bạn bè đi xa. Người tình rời bỏ ta. Những sự chia ly đó làm ta đau đớn khôn cùng. Đánh mất thứ gì mà ta yêu thích khiến ta buồn bã, tức bực. Ngay cả những thứ tầm thường cũng có thể khiến ta phiền não khi chúng bị bể hay biến mất.

Hồi đó, khi lên bốn, có lần ngồi trên cát, tôi dùng đầu ngón tay vẽ một vòng thật tròn trĩnh quanh tôi. Tôi thích lắm! Chị tôi, lúc ấy khoảng bảy tuổi, đi ngang qua và dùng chân xoá vòng tròn của tôi. Tôi giận dữ đến nỗi tôi rượt theo chị, rồi lượm một cái ghế nhỏ nhưng nặng và ném chị. Giờ chị vẫn còn một vết thẹo trên ngón chân. Tất cả bao bực tức, giận dữ, tất cả những giọt nước mắt và đau đớn, gây ra bởi một thứ thật tầm thường và mong manh như là một vòng tròn trên cát!

Không chỉ là việc đánh mất những gì ta yêu thích, mà ta còn phải luôn đối mặt với những người hay những hoàn cảnh mà ta không muốn chúng hiện hữu –ít nhất là không phải ở đây, không phải ngay bây giờ. Phải chung sống hay làm việc ngày này qua ngày khác với những kẻ ta không thích tạo ra nhiều đau khổ. Ngay cả với những thứ ta không thể làm chủ, như là thời

tiết, cũng làm ta tức bực. Ở hội Bhavana miền tây Virginia nơi tôi giảng dạy, người ta than phiền khi trời nóng và ẩm. Nhưng rồi họ cũng than phiền khi trời mưa lạnh. Khi trời nóng, họ than da và xoang mũi họ bị ảnh hưởng. Khi trời lạnh, họ than phiền vì sợ té trên tuyết. Và khi thời tiết thật tuyệt vời, họ than không có thì giờ để tận hưởng!

Khi nhìn lại quanh mình, ta thấy rõ ràng là tất cả mọi thứ hiện hữu đều tạo ra khổ. Tại sao như thế? Thực ra tất cả mọi thứ trên thế gian có mặt là do kết quả của một nhân nào đó. Sự thay đổi trong áp lực không khí, gió, và nhiệt độ là nguyên nhân của mưa. Một cội cây là kết quả của hạt giống chúng ta trồng và ánh nắng mặt trời, đất, và nước đã nuôi dưỡng nó. Cũng thế, sự hiện hữu của chúng ta là sản phẩm của các nhân và duyên –nhân vật lý trực tiếp của sự tạo giống của cha mẹ chúng ta và nhân của những dấu ấn sâu hằn mà ta đã tích lũy trong nhiều kiếp sống quá khứ.

Đức Phật gọi những thứ này và tất cả những thứ khác phát sinh từ các nhân là "pháp hữu vi." Ngài giải thích rằng tất cả các pháp hữu vi có ba đặc tính. Trước hết, chúng vô thường. Với thời gian, tất cả -núi non, sâu bọ, cây cỏ, máy móc- đều hư hoại, đổi thay, hay chết. Thứ hai, do những sự thay đổi này, tất cả các pháp hữu vi đều khổ. Như chúng ta đã thấy, tất cả mọi đổi thay đều có thể gây ra đau khổ. Thứ ba, tất cả các pháp hữu vi đều vô ngã. Đặc tính cuối cùng này là cái khó hiểu nhất, vì thế tạm thời hãy để nó qua một bên.

Vô thường không khó hiểu. Vấn đề không phải ở chỗ sự thật là vạn vật đều tạm bợ. Mà chính là sự bám víu của chúng ta đối với người hay vật gì đó -giống như vòng tròn trên cát của tôi– khiến chúng ta đau khổ. Thí dụ ta vừa mua được một cái áo khoác rất vừa ý. Sau khi mặc chỉ vài lần, nó bị dính sơn, vướng rách, hay bị bỏ quên đâu đó, ta cảm thấy rất bực tức.

Dĩ nhiên, một cái áo khoác bị rách hay bị mất không phải là một đại bi kịch, ta có thể dễ dàng mua cái khác. Nhưng nếu đó là món quà của người yêu ta tặng thì sao? Nếu ta mua nó để kỷ niệm một sinh nhật, một lễ lộc hay một chuyến đi đặc biệt nào đó? Thì ta rất nâng niu nó và khi nó bị đánh mất hay làm hư, ta sẽ rất đau buồn.

Nói về những điều này đôi khi khiến người nghe rất khó chịu. "Còn hạnh phúc thì sao?" họ hỏi. "Tại sao không nói về những điều ấy? Tại sao chúng ta không nói về niềm vui, hạnh phúc, sự sung sướng thay vì khổ?"

Câu trả lời, thưa bạn, chính là sự đổi thay. Do vô thường, bất cứ thứ gì dễ chịu, hạnh phúc, hay sung sướng, cũng không duy trì được lâu. Là những người trưởng thành, thông minh, chúng ta phải dám nói về những gì thực sự xảy ra mà không cảm thấy phiền não. Chúng ta phải nhìn tận mặt, sự đau khổ do vô thường tạo ra, và chấp nhận nó. Tại sao phải che giấu nó và giả bộ như tất cả mọi thứ đều màu hồng.

Khi trực diện với vô thường, chúng ta có thể nhận thấy nó cũng có những khía cạnh tích cực. Ta có thể tin chắc rằng bất cứ hoàn cảnh nào đang hiện hữu trong cuộc đời ta rồi cũng sẽ thay đổi. Có thể xấu hơn. Nhưng cũng có thể tốt hơn. Do vô thường, ta có cơ hội học hỏi, phát triển, trưởng thành, dạy dỗ, ghi nhớ và tạo ra những sự thay đổi tích cực khác, kể cả việc tu tập theo Phật giáo. Nếu tất cả vạn pháp đều bất di bất dịch thì không có sự chuyển đổi nào có thể xảy ra. Kẻ vô học sẽ mãi mãi là người vô học. Người nghèo đói sẽ vẫn nghèo đói. Chúng ta cũng sẽ không có cơ hội để đoạn diệt, tham, sân, si và những hậu quả tiêu cực của chúng.

Vậy thì chúng ta đã hiểu về vô thường và những khổ đau mà nó đã tạo ra. Giờ nói về vô ngã thì sao? Nó có liên quan gì đến vô thường? Đức Phật đã dạy rằng vạn vật trên thế gian đều vô ngã hay không có thực thể vì chúng luôn chuyển đổi. Chúng ta và tất cả mọi vật chung quanh đều không bền chặt, bất biến. Chúng ta không thể dán cái nhãn hiệu "Tôi" hay "Của tôi" lên bất cứ vật gì trên thế gian này. Tất cả đều thay đổi quá nhanh chóng.

Với thân, thọ, tưởng, hành, thức, và chủ tâm luôn biến đổi, thì làm sao chúng ta có thể chỉ vào một vật gì đó và nói, "Đây là cái của tôi" hay "Đây là tôi"? Ngay chính ý nghĩ hay niềm tin "đây là tôi" cũng biến đổi nhanh chóng. Do phương tiện, chúng ta có thể nói "tôi có mặt ở đây" hay "cái này của tôi," nhưng chúng ta phải nói những lời này bằng tâm trí sáng suốt, không để bị dẫn dắt vào sự suy nghĩ rằng chúng ám chỉ sự hiện hữu của một thực thể bất biến, là "tôi" hay "cái của tôi." Các đối tượng vật chất cũng thay đổi không ngừng. Chúng ta có thể dùng những cách đặt tên thông

dụng và nói "đây là cái ghế" hay "đây là con vượn," nhưng các tên gọi này khó mà phù hợp với thực tại luôn biến đổi như ta đã biết.

Đúng hơn, chúng ta và tất cả vạn pháp đang trong một tiến trình, một dòng chảy không dừng của tăng trưởng và hoại diệt, cấu thành rồi tan rã. Không có gì trên thế giới này hay trong bản thân của chúng ta là khác biệt hay trường tồn. Hãy quán sát tâm bạn trong một phút và bạn sẽ biết tôi muốn nói gì. Ký ức, tình cảm, suy nghĩ, cảm xúc lướt qua bức màn tâm thức quá nhanh đến nỗi ta khó bắt kịp chúng. Vì vậy, thật là vô vọng khi tâm muốn bám víu hay xô đuổi những chiếc bóng thoáng qua này. Khi tâm chánh niệm của ta trở nên nhạy bén, như trong trạng thái thiền định sâu xa, thì chúng ta có thể thấy rất rõ trạng thái vô thường –quá rõ ràng đến nỗi không còn gì để tin tưởng vào một cái ngã.

Có người cảm thấy bi quan, thất vọng khi nghe về lý thuyết vô ngã. Có kẻ còn nổi giận. Họ kết luận một cách lầm lẫn rằng như thế có nghĩa là cuộc đời không có ý nghĩa gì. Họ không hiểu rằng một cuộc sống không có ý niệm về ngã là một cuộc sống dễ chịu và ý nghĩa nhất.

Có lần tôi đưa bản thảo một bài viết cho một người bạn biên tập. Anh là một biên tập viên chuyên nghiệp, nên tôi đoán anh chỉ mất một giờ là xong việc. Vậy mà sáu tháng sau, tôi cũng chẳng được tin tức gì. Cuối cùng anh đến thăm và chúng tôi cùng nhau tản bộ. Khi anh không nói gì về bài viết của tôi, tôi linh cảm rằng đó là một đề tài tế nhị. Tôi gợi đến vấn đề một cách e dè, cẩn trọng. Tôi hỏi, "Anh đã có thời gian xem qua bài viết của tôi chưa?" Anh im lặng một hồi lâu rồi trả lời, "Thưa đại đức, tôi đã xem qua. Đến đoạn về thuyết vô ngã, tôi bực tức quá đến nỗi đã vứt đi cả bản thảo!" Tôi ngạc nhiên, nhưng không giận anh. Thay vào đó tôi buông xả sự bám víu vào bài viết của tôi. Anh ta đã vứt bản thảo của tôi vì vô ngã, nên tôi cũng vứt cái ngã liên quan đến bản thảo đó. Tôi đã có thể giữ thái độ thân thiện, từ tốn và nhã nhặn. Tuy nhiên, người bạn ấy lại trở nên lạnh lùng, khép kín, và khổ sở, vì sự chấp ngã của bản thân.

Vì thế có thể bạn cũng thấy rất khó chấp nhận ý niệm về vô ngã. Tuy nhiên khi bạn còn duy trì ý niệm về ngã, cuộc sống của bạn sẽ không thoải mái, cố chấp và khép kín, còn người chung quanh sẽ cho bạn là một kẻ ngã mạn, rất

khó chịu. Bạn dễ bực bội hay tức giận khi có ai đó không đồng ý hay trách móc bạn, khi sự việc xảy ra không theo ý bạn hoặc làm bạn thất vọng và ngay cả khi người ta góp ý với bạn một cách xây dựng. Hiểu đúng ý nghĩa của vô ngã, bạn sẽ cảm thấy cởi mở, thoải mái hơn. Bạn sẽ dễ dàng hòa đồng với tất cả mọi người, kể cả người khác quốc tịch, vì bạn không cảm thấy mình quan trọng hơn hay kém quan trọng hơn người khác, bạn sẽ dễ dàng thích nghi với bất cứ hoàn cảnh nào, và mọi người sẽ cảm thấy dễ chịu khi ở gần bạn.

Với sự hiểu biết chân chính về vô ngã, bạn có thể cảm thấy hạnh phúc và tự tại dầu ở đâu, dầu bạn được tiếp đãi ân cần hay không. Đừng để ý niệm về vô ngã làm bạn bi quan và cũng đừng để nó làm bạn bực tức.

Giờ chúng ta tạm chấp nhận ý niệm này như một tri thức. Tuy nhiên, với lòng kiên trì tu tập chánh niệm, một ngày nào đó bạn sẽ nhận ra được tính chất vô ngã, không có thực thể của vạn pháp một cách trực tiếp. Lúc đó, chúng ta sẽ mãi mãi chấm dứt được những đau khổ do vô thường mang đến.

Phật và các vị đạo sư đã đạt được giác ngộ hoàn toàn là bằng chứng cho điều đó. Đức Phật đã hoàn toàn giải thoát khỏi ý niệm về "ngã." Tuy nhiên, Ngài vẫn tiếp tục sống trong cộng đồng xã hội sau khi giác ngộ. Vì những quy ước chung và để việc giao tiếp được dễ dàng, Ngài tiếp tục dùng các từ quen thuộc, như là "tôi", hay "của tôi." Bạn cũng thế. Cái tên trên bằng lái xe của bạn có thể không phải là một tên gọi tuyệt đối đúng, bảo đảm cho một nhân dạng cố định, nhưng nó là một phương tiện thích hợp theo đúng quy ước của xã hội.

Nhưng khi chánh niệm giúp bạn nhận thức ra rằng "cái tôi" mà bạn đã từng bảo vệ một cách quyết liệt, thật ra, chỉ là một ảo giác -một dòng chảy của những cảm giác, tình cảm và trạng thái vật lý không ngừng biến đổi, mà không có một thực thể cố định hay thường hằng nào– lúc đó sẽ không còn có "bạn" để gắn kết với những thứ vô thường trên thế gian này, do đó không có lý do gì để bạn phải buồn phiền hay đau khổ.

Không kiểm soát được

Nếu có thể thực sự làm chủ cuộc đời mình, chúng ta đã không có lý do gì để đau khổ. Nhưng chúng ta không có quyền lực đó. Trái lại, ta thường không được cái mình muốn, mà lại được cái mình không muốn.

Chúng ta muốn có một việc làm thích hợp, văn phòng tiện nghi, ông chủ tốt bụng, mức lương cao này kéo dài mãi, nhưng chúng thay đổi, mà chúng ta không thể biết tại sao hay khi nào nó xảy ra. Chúng ta muốn người thân yêu ở mãi bên mình, nhưng dầu ta giữ họ chặt đến đâu, một ngày kia rồi ta và họ cũng phải chia lìa. Để giữ sức khoẻ, chúng ta uống thuốc bổ, thể dục, ăn uống điều độ, nhưng chúng ta vẫn bệnh. Chúng ta muốn được trẻ mãi, và luôn mạnh khoẻ, với tin tưởng rằng tuổi già chỉ đến với người khác, nhưng thời gian qua đi, rồi ta khám phá ra rằng cơ thể ta không còn như trước. Bất cứ hoàn cảnh lý tưởng nào mà chúng ta đang có, dĩ nhiên là ta muốn giữ nó mãi. Nhưng ta không có quyền lực gì đối với luật vô thường. Tất cả mọi hiện hữu đều tuân theo quy luật đó, và ta không thể làm gì khác hơn.Đôi khi có những việc bất ngờ xảy ra cũng khiến cho chúng ta phiền não. Thí dụ bị ong đốt. Chương trình TV mà bạn mong đợi bị hủy bỏ. Xe bạn bị trộm. Bạn bị mất việc. Người thân bị ung thư. Ảnh kỷ niệm bị cháy mất. Con bạn bị tai nạn xe hay dính vào ma tuý. Tai tiếng, đổ lỗi, sự nhục nhã, thất bại, đói khổ, mất của cải, mất tình yêu, cơ thể không còn được như xưa –quá nhiều những thứ bất hạnh, không mong cầu xảy đến cho ta và cho những người ta muốn bảo vệ. Nhưng chúng ta không thể làm bất cứ điều gì.Có thể bạn sẽ nói: "Thôi đủ rồi!" Nhưng tôi vẫn còn muốn nói thêm vài điều. Nếu quán sát thấu đáo, chúng ta có thể thấy rằng ngay nếu như các ước muốn của mình có thành hiện thực, thì điều đó cũng mang lại khổ đau. Thí dụ bạn muốn có một căn nhà đẹp. Vì thế bạn đã mua nhà, sau đó có bao nhiêu phiền phức bạn phải trải qua. Bạn phải trả góp tiền nhà, tiền thuế, gìn giữ nó, bảo hiểm nó, sửa sang, trang hoàng và duy trì nó. Nhưng bạn đâu có ở nhà nhiều. Sáng sớm bạn đã phải đi làm việc. Buổi chiều, có thể bạn đi dự tiệc hay xem phim, về nhà chỉ để ngủ năm hay sáu tiếng, rồi lại đi nữa. Chắc chắn là nhà bạn rất to, rất đẹp. Nhưng bạn phải tiếp tục trả các món

nợ, rồi cắt cỏ, sửa mái nhà, dọn dẹp garage. Bạn đã được thỏa nguyện ước, nhưng bạn có hạnh phúc không?

Lấy một thí dụ khác. Một thanh niên thích một cô gái, và cô ta cũng thích anh. Mỗi người đều cố gắng để lôi cuốn người kia. Nhưng ngay từ lúc bắt đầu mối quan hệ, họ đã phải sống trong sợ hãi. Chàng thanh niên sợ người bạn gái sẽ thương một người khác đẹp trai hơn, còn cô gái thì sợ một người đàn bà khác quyến rũ hơn sẽ cướp mất anh. Họ tràn đầy lòng ghen tuông, nghi ngờ, lo lắng. Đó có phải là hạnh phúc? Còn bao nhiêu thí dụ khác nữa. Chỉ cần mở báo ra. Đọc về người may mắn đã trúng số độc đắc, rồi từ đó phải sống một cuộc đời khổ sở đến thế nào! Đó là lý do tại sao người ta nói chỉ có hai bi kịch trong đời: không được điều mình muốn, và được điều mình muốn.

Cái nhìn thực tế

Đức Phật đã cố gắng chỉ rõ cho chúng ta thấy tất cả các pháp hữu vi đều mang đến đau khổ cho người chưa giác ngộ. Ngài liệt kê "năm uẩn" có mặt trong tất cả mọi khía cạnh của thực tại: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. "Sắc" chỉ tất cả những hiện hữu vật chất -kể cả thân và tất cả những thứ ta tiếp xúc qua các giác quan. Bốn uẩn khác thuộc về tâm. Ở cuối bản liệt kê của tất cả các pháp mang đến đau khổ, Đức Phật nói, "Tóm lại, sự bám víu vào năm uẩn mang đến khổ đau." (D 22)

Điều này có nghĩa là gì? Tại sao khổ bao trùm mọi khía cạnh của cuộc đời? Nhưng theo lời Phật dạy, khổ hay không là do ta cảm nhận và suy nghĩ thế nào về mọi sự vật. Điều này xảy ra như thế nào thì rất vi tế. Ai cũng biết rằng họ cảm nhận thế giới qua các giác quan. Chúng ta thường nói về năm giác quan, qua đó chúng ta nghe, thấy, ngửi, nếm và xúc chạm. Đức Phật cũng nói đến một giác quan thứ sáu, đó là tâm, vì tâm chúng ta cũng cảm nhận được ý nghĩ, tư tưởng, hình ảnh trong tâm trí và xúc cảm.

Những gì các giác quan thực sự tiếp nhận là các dữ liệu thô của kinh nghiệm hay, trong trường hợp của tâm, đó là các tâm ảnh của kinh nghiệm –màu sắc, hình dáng, kích cỡ, đậm nhạt, cứng, thô, hay mịn màng. Dĩ nhiên, chúng ta cũng biết mỗi người có những cảm nhận khác nhau tùy thuộc vào trạng

thái tâm và các giác quan của người cảm nhận. Một người bị cảm có thể không ngửi được mùi hay nếm được vị. Người khiếm thính có thể không nghe được những âm thanh trầm. Vì thế tưởng có tính chất chủ quan tùy thuộc vào các căn của người cảm nhận.

Chúng ta ý thức được sự khác biệt này, nhưng tâm vẫn lừa dối được ta. Nó khiến ta tin sự cảm nhận của mình là chính xác, đáng tin cậy. Nó đưa ta đến việc xem những tính chất mà ta cảm nhận được đương nhiên thuộc về đối tượng mà ta đang quán sát, hơn là kết quả của các duyên hợp, kể cả các giác quan của ta.

Không chỉ có vậy. Sau khi cảm nhận một điều gì đó, tâm ta lập tức phân loại hay phán đoán, rồi xếp vật đó hay kinh nghiệm đó vào một trong ba chiếc hộp. Chiếc hộp đầu tiên được dán nhãn là các cảm thọ dễ chịu –như là hương vị của bánh mì mới nướng, một bản nhạc hòa tấu, một buổi hoàng hôn rực rỡ. Chiếc hộp thứ hai chứa đựng các cảm thọ khó chịu –ký ức về cái chết của người cha, một cơn nhức đầu, tiếng còi xe cảnh sát hụ. Và chiếc hộp thứ ba chứa đựng các cảm thọ trung tính -tất cả các pháp, các kinh nghiệm mà chúng ta phản ứng một cách trung tính đối với chúng.

Dĩ nhiên là sau đó tâm ta, vì chưa hoàn toàn giải thoát khỏi bám víu, đã cố chấp chặt lấy những điều dễ chịu. Vì ghét bỏ, ta xô đẩy những thứ khó chịu. Vì vô minh (si), ta phớt lờ những thứ trung tính, và chúng ta coi tất cả các pháp -dễ chịu, khó chịu, hay trung tính- là thường hằng, là có một cái ngã hay linh hồn, là có khả năng đem đến cho ta hạnh phúc dài lâu hay khiến ta khổ triền miên.

Đức Phật đã giải thích về ảnh hưởng của sự cảm nhận sai lầm hay thiên lệch này như sau:

Do nhân con mắt và các sắc pháp, nhãn thức khởi lên. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc nên có cảm thọ. Những gì có cảm thọ thời có tưởng, những gì có tưởng thời có suy tầm, những gì có suy tầm thì có hý luận. Do hý luận ấy làm nhân, một số hý luận vọng tưởng ám ảnh một người, đối với các sắc pháp do con mắt nhận thức, quá khứ, tương lai và

hiện tại. (cũng thế đối với tai, mũi, lưỡi, thân, và ý). (M 18 [do tỳ kheo Bodhi chuyển sang Anh ngữ; Hòa Thượng Thích Minh Châu, Việt ngữ])

Trái lại, với sự nhận thức (tưởng) thực tế, chân chính, thì không có sự bám víu hay phản kháng nào. Nó sẽ chấp nhận vô thường, khổ, và vô ngã như chúng thực sự là. Khi chúng ta cảm nhận thế giới với cái nhìn thiện mỹ, là ta đã vun trồng các thiện ý. Cái nhìn thực tế là một phương cách chữa trị tốt nhất. Nếu chúng ta có thể nhìn vạn pháp (sự vật và con người) như chúng thực sự là -với tính chất vô thường, khổ, vô ngã –thì không có cảm nhận gì có thể khiến ta đau khổ.

Cái nhìn thực tế là mục đích của thiền quán chánh niệm. Thực tế có nghĩa là không trốn tránh những điều không tốt đẹp về bản thân cũng như về thế giới.

Qua sự ý thức một cách chánh niệm, chúng ta tập nhìn sự hiện hữu một cách thực tế nghĩa là không phải luôn tốt đẹp, dễ chịu hay hạnh phúc. Mà cuộc sống là một hỗn hợp của đau khổ lẫn niềm vui. Chúng ta ghi nhận được những khổ đau về thể xác hay tâm hồn lúc nó vừa chớm xuất hiện và theo dõi xem nó phát triển như thế nào. Ta cũng quán sát xem tình trạng đó kéo dài bao lâu, rồi hoại diệt như thế nào. Thiền chánh niệm hoạt động giống như bộ phận giảm sốc trong xe hơi. Nếu bạn đã quen đối đầu với những thất vọng khổ đau trong cuộc sống hằng ngày và biết rằng đó là những sự kiện xảy ra một cách tự nhiên, thì khi một hoàn cảnh khó khăn hay đau khổ xảy đến, bạn sẽ đối mặt với nó một cách can đảm và bình tĩnh.

Khi ta có thể nhìn tận mặt khổ đau mà không nao núng, thì ta cũng có thể nhận diện được hạnh phúc chân thật.

Diệu Đế Thứ Hai: Nguồn Gốc Của Khổ Đau

Diệu Đế thứ hai của Đức Phật cho chúng ta biết nguồn gốc của khổ đau là ái dục, mà chúng ta cũng có thể gọi là bám víu, tham luyến hay chấp. Không quan trọng đối tượng là gì –có thể là một bữa ăn ngon, một người bạn thân, hay một mục đích tâm linh cao quý- nhưng nếu bám víu vào đó, bạn sẽ cảm thấy thất vọng, khổ đau.

Bạn có thể hỏi ái dục từ đâu đến? Nguồn gốc rõ ràng nhất là bản năng –lòng ham muốn được sinh tồn, ham muốn được có thực phẩm, quần áo, chỗ trú ngụ, sự ấm áp, sự phong phú, sự thỏa mãn. Lòng ham muốn dường như đã được cài đặt trong con người, cũng như súc vật. Ngay chính cỏ cây hình như cũng có một số ham muốn, vì chúng luôn hướng về phía mặt trời để có ánh sáng và sự ấm áp. Một nguồn gốc khác của ái dục là những điều kiện xã hội -tất cả những quan điểm và giá trị mà chúng ta học được từ cha mẹ, gia đình, bạn bè, học đường, quảng cáo, và sách vở, điều kiện hóa ta khiến ta tin rằng điều này tốt, điều kia xấu.

Lòng ham muốn mạnh mẽ nhất dựa trên các lạc thọ. Cuộc sống mang lại cho chúng ta biết bao sung sướng khoái lạc qua từng giác quan. Thí dụ, nhãn quan: mắt của bạn thì khả ý và khả lạc. Nhãn thức cũng khả ý và khả lạc, cũng như nhãn căn, nhãn trần, cảm thọ về cái thấy, sự nhận biết hình ảnh, lòng ham muốn đối với những đối tượng của mắt, những hình ảnh tưởng tượng, những tư duy có chủ ý, vân vân. Tương tự tai, mũi, thân và ý cũng mang đến các lạc thọ. Mỗi ngày ta đều có cơ hội để tận hưởng những đối tượng khả ý và khả lạc qua các giác quan. Tuy nhiên ta vẫn không hạnh phúc.

Trong diệu đế thứ hai này, Đức Phật khuyên ta nên nhận biết rằng sự bám víu vào dục lạc rất nguy hại cho hạnh phúc. Ngài đã so sánh dục lạc với một mẩu xương không còn thịt được vứt cho một con chó đói. Dầu chú chó gặm cục xương rất lâu, nhưng cục xương chẳng bao giờ có thể thỏa mãn được cơn đói của nó. Suy gẫm lại ta có thể thấy mình cũng giống như thế. Dầu có hưởng bao nhiêu dục lạc, ta vẫn không thỏa mãn, vẫn còn muốn hơn thế nữa.

Bao nhiêu bánh, bao nhiêu kẹo thì đủ? Bao nhiêu trò chơi trực tuyến bạn cần tham gia? Bao nhiêu quyển tiểu thuyết bạn cần đọc để thỏa mãn lòng ham muốn hưởng thụ của bạn? Bao nhiêu hoạt động tình dục ta cần có để thỏa mãn sự khao khát tình dục? Bao nhiêu rượu hay bao nhiêu ma tuý? Đôi khi người ta thức thâu đêm suốt sáng để ăn chơi cho đến khi gục ngã. Vậy họ đã hưởng đủ chưa? Hay bao giờ cũng có những trò chơi khoái lạc khác mà họ chưa nếm qua.

Đức Phật đã so sánh dục lạc với một lưỡi gươm bén thấm đầy mật ngọt trên lưỡi dao. Để nếm được mật, ta có thể phải chịu nhiều đớn đau. Có biết bao câu chuyện về những người tự làm tổn thương bản thân, đôi khi cả tánh mạng, để tìm được khoái lạc. Vài năm trước đây có một chuyện đăng báo về người công nhân đang sửa mái nhà, khi nhìn xuống qua cửa kính trời, anh ta bắt gặp người đàn bà khỏa thân đang đi lại trong nhà. Để nhìn kỹ hơn, anh chòm người tới cửa kính, chẳng may trợt té khỏi mái nhà và bị thương nặng.

Rượu chè, ma túy, những cuộc du lịch thám hiểm, các trò thể thao nguy hiểm –chưa kể đến những hành động tình dục bừa bãi- đã khiến nhiều người phải khổ.

Hơn thế nữa, ta không thể kéo dài dục lạc. Giống như một giấc mơ, dục lạc thoảng qua đi. Chúng nhanh chóng vuột khỏi tầm tay, khiến bạn không còn gì để giữ lại ngoại trừ cảm giác và ký ức. Giống như những món đồ vay mượn, ta không thể giữ chúng lâu. Vì thế bạn càng tham đắm vào loại dục lạc nào, thì nó càng mang đến thương tổn cho bạn khi thời gian, sự đổi thay, hay hoàn cảnh không thể tránh được, tước đoạt nó đi.

Ái dục phát sinh từ cảm giác của khoái lạc và đau đớn. Khi được hưởng thụ khoái lạc, thì ta sinh lòng ham muốn nắm giữ, duy trì nó. Khi bị phiền não, đau khổ, thì ta có lòng muốn đuổi xô hay trốn tránh nó. Vì sự tham đắm của ta đối với các lạc thọ, và sự phản kháng của ta đối với các khổ thọ, ta sẽ không ngừng tìm kiếm các trải nghiệm mang đến nhiều khoái lạc hay trốn tránh được khổ đau. Một khi đã tìm được điều gì đó có thể thỏa mãn được mục đích này, ta sẽ trở nên thành kiến và phân biệt. Trạng thái tâm này khiến ta trở nên chấp thủ. Để bảo vệ và gìn giữ được những gì đang có, người ta sẵn sàng nói dối, làm hại, sỉ nhục người khác, hay ngay cả sử dụng vũ khí để bảo vệ những gì họ nghĩ là sở hữu của họ.

Lòng ham muốn cũng đưa đến sự dằn vặt tâm lý. Vì các cảm thọ phát khởi từ việc xúc chạm với những gì mang đến dễ chịu –qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý– con người suy tư và lý luận, lập giả thuyết, triết lý hóa, phỏng đoán và tưởng tượng. Họ trở nên bám víu vào tà kiến và những niềm tin bất

chính. Hồi tưởng lại những dục lạc trong quá khứ, họ còn dựng nên các tư duy, niềm tin và lý thuyết đầy dục vọng.

Có người quá chìm đắm trong ham muốn đến nỗi họ nguyện sẽ tái sinh để được hưởng tất cả các dục lạc đó nữa. Người khác, trái lại, vì những kinh nghiệm khổ đau mà họ đã trải qua, không muốn tái sinh: "Vậy là đủ rồi," họ nói. "Một kiếp là đủ rồi. Tôi không muốn những thứ này nữa."

Tóm lại, lòng ham muốn phát xuất từ vô minh –không biết rằng không có gì trường tồn và không biết rằng dục vọng mang đến khổ đau. Khi các giác quan tiếp xúc với những trần cảnh mang đến sự dễ chịu, tâm si mê phát khởi ý muốn nắm bắt và giữ chặt nó lại. Ngược lại cũng thế. Khi các giác quan xúc chạm với điều gì khó chịu, tâm si mê phát khởi ý muốn chạy trốn hay xa lánh nó. Vì sự tác ý này, con người có những hành động bất thiện nơi thân, khẩu, và ý, bất chấp hậu quả. Vì lòng ham muốn, người ta bóp méo sự thật và trốn tránh trách nhiệm cá nhân đối với các hành động của họ.

Chịu trách nhiệm cho hành động của mình

Giáo lý về nhân quả của Đức Phật đã nói rõ rằng việc chấp nhận trách nhiệm cho hành động của mình là nền tảng cho sự tự tại vẹn toàn của mỗi cá nhân. Không chấp nhận sự thiếu sót của mình rồi đổ lỗi cho thế giới về sự bất hạnh của mình, sẽ khiến ta phải đắm chìm trong đau khổ. Ai cũng có những điều không vừa ý. Nhưng khi bạn còn trách móc, đổ lỗi cho cha mẹ hay xã hội về những vấn đề của mình, thì bạn đã tự cho mình một lý do để không sửa đổi. Ngay giây phút bạn biết nhận trách nhiệm cho hoàn cảnh của mình, dầu người khác cũng có góp phần vào đó, là bạn đã bắt đầu hướng đến con đường tích cực hơn.

Theo tôi, chúng ta bóp méo sự thật và trốn tránh việc nhận lãnh trách nhiệm cá nhân bằng ít nhất ba phương cách. Thứ nhất, ta cho rằng thế giới bên ngoài mang đến đau khổ cho chúng ta. Kết quả là, ta hướng tất cả mọi nỗ lực và khả năng tinh thần ra bên ngoài. Ta dồn hết công sức, và đôi khi còn trở nên mù quáng, trong việc cố gắng sửa đổi người xung quanh, như thể là sự hoàn toàn của họ sẽ đem lại giải thoát cho ta. Hoặc chúng ta cố gắng thay đổi xã hội, tưởng rằng việc sửa đổi những cái ác trong xã hội sẽ giải quyết

vấn đề của bản thân ta: "Khi đói khổ, chiến tranh, và ô nhiễm môi trường được dẹp bỏ, thì tôi mới được hạnh phúc."

Dĩ nhiên, ước muốn hoàn thiện xã hội cũng là điều đáng khuyến khích. Chúng ta thấy đồng loại đau khổ như thế nào, ta cảm thông với họ, và ta hành động để xoá bỏ khổ đau cho họ. Nhưng thường ta không nhận ra rằng trong khi cố gắng để giải quyết vấn đề cho người khác, ta quên hay đè nén vấn đề của chính mình. Lý do của chúng ta là: có quá nhiều những tệ nạn xã hội cần được sửa đổi, ta không có thời gian để lo cho mình.

Thực ra, chúng ta thiếu sự chân thật và can đảm để quán xét chủ đích thực sự của mình. Những người tham gia các hoạt động xã hội có thể rất từ bi và có tâm phục vụ, nhưng cũng có người không nhìn ra mục đích thực sự của họ. Chúng ta ai cũng biết rằng giúp đỡ người khó khăn hơn mình mang đến cho ta một cảm giác đầy quyền lực mà ta không thể có được đối với những người không phụ thuộc vào ta. Ước muốn được có quyền lực là một bản năng cơ bản. Cần phải có nhiều lòng chân thật để nhận ra bao nhiêu phần trong những gì ta làm cho người khác phát xuất từ động lực này. Nhận ra được chủ đích thực sự phía sau các hành động của chúng ta có thể giúp ta chú tâm vào công việc quan trọng hơn tất cả là xếp đặt việc nhà của mình yên ổn trước khi cố gắng cứu giúp người khác.

Lý do thứ hai mà chúng ta dùng để tránh nhận lãnh trách nhiệm cho hành động của mình là nhất quyết cho rằng chúng ta không có vấn đề gì. Chúng ta chỉ quan tâm đến hạnh phúc và mục đích của riêng mình mà không để ý gì đến việc hành động của ta có thể ảnh hưởng đến người khác như thế nào. Trong tiềm thức, ta có thể nghĩ rằng thế giới bên ngoài không quan trọng, hay không có thực. Nếu có thể lắng nghe sự suy nghĩ của chính mình, có lẽ ta sẽ nghe mình tự nhủ, "Chỉ có tôi là hiện hữu, và chỉ có những gì tôi quan tâm đến là quan trọng –ngoài ra không có gì nữa."

Có thể tất cả chúng ta đều biết đến những nhân vật tuyên bố coi trọng giá trị này, giá trị nọ, nhưng âm thầm hành động ngược lại với những điều đó.

Những người này chỉ quan tâm đến bản thân họ. Có người cũng thành thật nhận rằng họ bị lôi cuốn theo sự ham muốn được thành công về tài chánh,

quyền lực, hay sự nổi tiếng. Tuy nhiên, họ cũng tìm cách để tránh chịu trách nhiệm cho các hành động của mình. Họ tự dối bằng cách tư duy rằng những mục đích cá nhân mà họ theo đuổi quan trọng hơn bất cứ thứ gì khác. Họ tự lừa dối bằng cách tin rằng nếu đạt được mục đích họ sẽ hạnh phúc, mà không cần biết là ai sẽ bị tổn thương trên đường đi của họ.

Cách thứ ba để chúng ta trốn tránh các vấn đề cá nhân đơn giản là chạy trốn chúng. Tất cả chúng ta đều làm như thế. Xem TV hay lục tủ lạnh kiếm đồ ăn là cách ta thường làm để tránh khỏi phải tự nhìn lại mình một cách chân thật. Bạn ru ngủ thân tâm bằng sự êm ái, dễ chịu rồi chìm vào giấc ngủ. Thời gian sẽ qua đi. Trừ việc trở nên già đi và mập thêm, thì không có sự thay đổi nào xảy ra cho ta. Thử thách ở đây là có can đảm để hỏi tại sao.

Tất cả chúng ta, không ít thì nhiều, đều đã từng sử dụng các phương cách này để trốn tránh trách nhiệm, và chúng cũng tạm thời mang đến cho ta sự an ủi, hạnh phúc ngắn ngủi. Nhưng không có gì mang đến một giải pháp lâu dài, đích thực cho các vấn đề của ta. Dầu ta có cố gắng để thay đổi thế giới, phớt lờ thế giới, hay tách mình ra khỏi thế giới, ta cũng không thể trốn tránh trách nhiệm cuối cùng cho hành động của mình. Cuộc sống có lúc lên, lúc xuống, và chính chúng ta tạo ra chúng. Chính phương tiện này của chúng ta -sự kết hợp của thân và tâm– phải chịu muôn vàn khó khăn. Điều duy nhất ta có thể làm, theo giáo lý của Đức Phật, là tìm cách để hoàn thiện hơn công cụ duy nhất có quyền năng mang đến hạnh phúc cho bản thân ta và thế giới. Công cụ đó chính là tâm của chúng ta.

Diệu Đế Thứ Ba: Đoạn Diệt Khổ Đau

Sự thật thứ ba là lời hứa khả của Đức Phật rằng khổ đau có thể được đoạn trừ. Sự chấm dứt đó xuất phát từ việc hoàn toàn diệt bỏ mọi chấp thủ, mọi ái dục của chúng ta. Giờ thì ta đã bắt đầu hiểu về nhân quả của hành động cá nhân của mình và chấp nhận trách nhiệm cho lời nói, hành động và ý nghĩ của mình. Ta có thể thấy rằng chính ta đóng một vai trò rất quan trọng trong việc chấm dứt sự đau khổ của bản thân. Tuy nhiên ở thời điểm này thật khó để ta có thể cảm nhận được cảm giác hạnh phúc trọn vẹn ra sao. Cuộc sống sẽ như thế nào nếu không còn có sân hận hay tham muốn nữa?

Các đệ tử của Đức Phật cũng đã có những thắc mắc như thế. Một lần, ngài Xá Lợi Phất, một trong hai vị đại đệ tử của Đức Phật, và chính ông cũng là một vị thầy đã giác ngộ, đang có cuộc thảo luận với một nhóm các vị tu sĩ. Họ hỏi rằng: "Thưa Đại đức, trạng thái hạnh phúc toàn vẹn, mà Đức Phật gọi là niết bàn, không phải là thứ hạnh phúc dựa trên kinh nghiệm cá nhân. Làm sao có thể có một cái gì đó không được trải nghiệm mà được gọi là hạnh phúc?"

Ngài Xá Lợi Phất trả lời, "Đó là lý do tại sao nó được gọi là hạnh phúc." (A IV (9) IV 3)

Nói cách khác, hạnh phúc bao gồm những gì không phải trải qua. Diệu đế thứ ba dạy rằng hạnh phúc xóa sạch tất cả mọi trạng thái tâm tiêu cực -tất cả tham, sân, si. Cuối cùng khi chúng ta đã thành công trong việc dập tắt các ngọn lửa nội tâm làm cháy mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm, thì lúc đó ta sẽ chứng nghiệm được hạnh phúc toàn vẹn, thanh tịnh tuyệt đối. Có thể khó tưởng tượng ra trạng thái đó cảm giác như thế nào, nhưng cách duy nhất để tự khám phá ra điều đó là bước theo con đường đạo dẫn đến mục đích đó.

Giống như phần đông chúng ta, các vị tu sĩ tham vấn với Ngài Xá Lợi Phất muốn biết ngay từ khi mới bắt đầu con đường đoạn cuối của nó ra sao. Điều này cũng giống như khi ta hỏi một bé gái, "Cháu cảm thấy thế nào khi sanh em bé?" Cô bé đó chưa hề sanh nở. Em phải lớn lên và trưởng thành để có được kinh nghiệm đó. Cô bé có thể nói đôi chút về sự sanh nở từ những điều em được đọc hay đã nghe qua, nhưng em không thể diễn tả hoàn toàn tất cả kinh nghiệm đó.

Ngay chính mẹ em có thể cũng không có khả năng để nhớ lại lúc sanh nở ra sao. Bà có thể nói về kinh nghiệm của bản thân, nhưng khi người nghe chưa bao giờ có kinh nghiệm sanh nở thì cũng không thể hiểu người mẹ ấy cảm giác thế nào.

Hạnh phúc thường hằng của giác ngộ cũng giống như thế. Chỉ có những người đã qua các giai đoạn tu tập và đã tự mình trải qua chứng nghiệm đó mới có thể hiểu được.

Thí dụ cô bé đó đến hỏi cha mình, "Ba ơi, liên hệ của ba với mẹ là như thế nào?"

Người cha có thể trả lời, "Con ơi, hãy ra ngoài chơi đi. Cha sẽ nói cho con biết sau này." Có lẽ, khi cô bé đã trưởng thành, đến tuổi lập gia đình, người cha mới nói với con gái, "Lâu rồi con đã hỏi cha về sự liên hệ giữa cha với mẹ con là gì. Giờ con có muốn nghe câu trả lời không?"

Người con gái trả lời, "Không, thưa ba, con đã biết câu trả lời."

Người con gái đã trưởng thành trong hiểu biết. Cô đã tự biết câu trả lời. Nếu một kinh nghiệm thế tục như là sự liên hệ giữa một người nam và một người nữ đã khó trả lời như thế, hãy tưởng tượng xem để hiểu được hạnh phúc toàn vẹn của sự giải thoát khỏi khổ đau còn khó đến ngần nào!

Hiện tại, tâm ta tràn đầy bao suy tưởng, quan niệm, thiên kiến, mà đa số xuất phát từ lòng tham, sân, và si. Cố hiểu cho được sự nhiệm mầu của hạnh phúc toàn vẹn trước khi ta diệt bỏ được các tâm tiêu cực là điều không tưởng. Ta không thể làm gì hơn là dựa vào các ẩn dụ, ngụ ngôn, kinh sách do các bậc chứng ngộ kể lại và cố gắng suy luận để có được chút hiểu biết nào đó. Thí dụ:

Thời xa xưa có một chú rùa sống giữa một đàn cá và những sinh vật biển khác, bỗng nhiên rùa biến mất. Khi rùa trở về, bọn cá hỏi nó đã đi đâu.

"Tôi lên mặt đất," con rùa trả lời chúng.

Chúng lại hỏi, "Nước trên mặt đất ra sao?"

Rùa trả lời, "Mặt đất không có nước."

"Vậy sao anh bơi được?"

"Tôi không bơi. Tôi đi."

"Đi? Anh nói 'đi' là sao? Và anh có thấy nhiều cá trên đó không?"

Khi rùa cố gắng giải thích, đàn cá nói một cách nghi ngờ, "Không có nước; không có cá; anh không lội được; và anh nói rằng anh 'đi'. Làm sao có thể như thế được?"

Rùa trả lời, "Các bạn muốn hiểu sao cũng được. Còn tôi, tôi sẽ trở lên đất liền." Nói xong, rùa bỏ đi.

Cũng giống như đàn cá không thể hình dung về ý nghĩa của đất liền, người còn đầy phiền não do tham, sân, si, không thể hiểu được niết bàn. Để có thể tuệ tri được điều đó, ta phải chuyển hóa tất cả các trạng thái tâm tiêu cực và tự mình chứng nghiệm giác ngộ.

Hiện tại thì kinh nghiệm gần gủi nhất đối với hạnh phúc của giác ngộ là trạng thái tâm thanh tịnh mà thỉnh thoảng chúng ta có thể đạt được khi buông xả được các gánh nặng của mình trong một giây phút nào đó, khi tâm chỉ là "tâm" chứ không có gì trong đó nữa. Sự hiểu biết do suy luận mà ta có được ở những lúc như thế, có thể so sánh với việc ta đang đi trên sa mạc và cảm thấy mệt mỏi, đói khát. Rồi ta tìm được một chiếc giếng sâu với ít nước ở dưới đáy nhưng chung quanh không có gào múc hay dây kéo. Nhưng ta đã quá suy nhược, không còn sức lực để bện một cái gào múc nước. Vì thế dầu là ta có thể nhìn thấy nước, ta vẫn không thể chạm đến được, nói gì đến chuyện uống. Tương tự, khi tâm tạm thời được giải thoát khỏi tham, sân, si, ta có thể cảm nhận được sự thanh tịnh của niết bàn, nhưng không nhất thiết là ta có phương tiện để đạt đến đó. Đoạn diệt được lòng tham ái thì cũng giống như tìm được sợi dây của tâm từ bi. Giải thoát được tâm khỏi sân hận thì cũng giống như gắn được sợi dây đó vào cái gàu của tình thương yêu. Sức mạnh trong đôi tay thì tựa như trí tuệ, sự giải thoát khỏi vô minh. Khi ta có thể kết hợp ba phẩm chất này lại với nhau, thì ta có phương tiện để cuối cùng được nếm hạnh phúc toàn vẹn của niết bàn.

Trạng thái hạnh phúc này không thể diễn tả được bằng lời. Đặc tính duy nhất của nó là sự thanh tịnh. Nó không sinh, không được cấu thành, và không có điều kiện. Vì thế, điều duy nhất ta có thể làm là nói về những gì mà trạng thái này không có. Ở đó không có lòng tham, sự bám víu, chấp chặt vào sự vật, con người, hay quá khứ. Ở đó cũng không có sân, xung đối,

thù hằn hay tham luyến. Ở đó không có sự lầm lạc nhìn mọi sự vật như là thường hằng, tự tại hoặc là có một linh hồn hay một cái ngã bên trong.

Những người còn sống trong ảo tưởng rằng họ đang hưởng thụ cuộc sống như nó là trong một thế giới khổ đau, khi nghe sự diễn tả này có thể sẽ nói, "Như vậy giác ngộ đâu có gì là tốt đẹp. Không chắc gì tôi đã muốn đạt được trạng thái đó. Ở đó có nhà cửa không? Rồi còn gia đình, trường học, bảo hiểm y tế, bệnh viện, đường xá, vân vân?" Những câu hỏi này đã được đặt ra với tôi.

Câu trả lời phải là không. Những người còn bám víu vào cuộc sống, vào sự luân hồi vô cùng tận này, sẽ không có tâm sáng suốt để muốn đạt được trạng thái của sự thanh tịnh toàn vẹn. Họ không hiểu diệu đế thứ nhất của Đức Phật, rằng khổ là điều không thể tránh được, hay diệu đế thứ hai của Ngài, rằng càng ham muốn, thì ta càng khổ đau. Không có chánh kiến về những điều căn bản này, thì họ khó mà hiểu được diệu đế thứ ba của Đức Phật -rằng khổ sẽ chấm dứt khi ta đoạn diệt được tất cả mọi tham ái, mọi bám víu.

Có thể sẽ có thắc mắc không biết việc ta muốn đạt được giác ngộ và thoát khỏi vòng luân hồi vô cùng tận có được chấp nhận không. Câu trả lời là được, đây là một ước muốn thiện –được gọi là "ước muốn được không còn ham muốn."

Diệu Đế Thứ Tư: Con Đường Đạo

Diệu đế thứ tư của Đức Phật là con đường đạo dẫn đến sự chấm dứt khổ. Con đường tám ngành (Bát Chánh Đạo) mang lại hạnh phúc và an bình cho những ai thực hành chúng. Sau này chúng ta sẽ tìm hiểu kỹ từng bước một, nhưng giờ hãy điểm sơ qua:

• Bước 1: **Chánh Kiến** trong giáo lý của Đức Phật đòi hỏi chúng ta phải liễu tri các hành động thiện dựa trên nhân quả và Tứ Diệu Đế và xét xem chúng có phù hợp đối với giáo lý của Đức Phật nói chung.

• Bước 2: **Chánh Tư Duy** hướng ta đến ba tư duy tích cực –sự rộng lượng hay xả, tình thương yêu và lòng bi mẫn.

• Bước 3: **Chánh Ngữ** dạy chúng ta làm thế nào để nói sự thật và tránh nói lời ác độc, cộc cằn, phù phiếm để giúp ta tiến trên con đường đạo.

• Bước 4: **Chánh Nghiệp** đưa ra những nguyên tắc giúp ta sống có đạo đức -nhất là tránh giết hại, trộm cắp, tà dâm và các chất gây nghiện.

• Bước 5: **Chánh Mạng** giải thích tại sao việc ta chọn một công việc hay nghề nghiệp thích đáng là điều quan trọng đối với sự thực hành tâm linh và đối với những câu hỏi về đạo đức trong kinh doanh, thái độ của chúng ta phải thế nào.

• Bước 6: **Chánh Tinh Tấn** đề ra bốn bước mà ta có thể theo để thúc đẩy công phu tu tập –ngăn ngừa các trạng thái tâm tiêu cực, chế ngự các trạng thái tâm tiêu cực, vun trồng các trạng thái tâm tích cực và duy trì các trạng thái tâm tích cực.

• Bước 7: **Chánh Niệm** nói đến sự thực hành thiền chánh niệm -nhất là vun trồng chánh niệm nơi thân, thọ, tâm, và pháp.

• Bước 8: **Chánh Định** nói đến bốn giai đoạn của thiền định sâu xa mà chúng ta có thể đạt được trong thiền quán.

Tám bước này (Bát Chánh Đạo) không chỉ là một bảng liệt kê thú vị về các tư tưởng đã được Đức Phật dạy. Mà chúng là nguồn hy vọng tốt đẹp nhất của chúng ta để đạt được giác ngộ. Nếu tám bước này là những điều mà bạn sẽ đọc lướt qua một cách nhanh chóng rồi để qua một bên, là bạn đã không nắm được sự quan trọng của chúng. Không có lời dạy nào trong giáo lý của Đức Phật sâu sắc hơn và quan trọng hơn. Đúng ra tám bước này chính là Phật pháp.

Tám bước này thường được diễn tả như một bánh xe –bánh xe của trí tuệ, ngược lại với bánh xe của luân hồi sanh tử không dừng dứt. Trí tuệ sẽ chặn đứng lại vòng xoay của sanh tử luân hồi. Các nấc trên bánh xe trí tuệ là tám bước trên con đường đạo của Phật. Trục bánh xe là sự kết hợp của tâm từ bi và trí tuệ. Ngược lại, những nấc trên bánh xe của sanh tử luân hồi là bao kiếp sống mà chúng ta đã phải trải qua và rồi chúng còn sẽ đưa ta đến các cõi khổ đau. Trục của bánh xe đó là sự kết hợp của tham, sân, và si.

Cả hai bánh xe đều luôn chuyển động. Chúng ta đã nhìn thấy tất cả quanh ta là những vòng bánh xe không dừng dứt của sanh và tử. Cây cỏ, thú vật, và con người luôn được sinh ra rồi chết đi. Nhưng sẽ khó nhận ra sự chuyển động của bánh xe trí tuệ, tuy nó vẫn có mặt. Quanh ta, bao người vẫn đang tu tập theo con đường đến hạnh phúc của Đức Phật. Bánh xe này chuyển động vì sự thực hành tâm linh rất mạnh mẽ, luôn hoạt động và luân chuyển. Dáng hình tròn của cả hai bánh xe đều là biểu tượng của sự toàn vẹn. Bánh xe của sanh tử cũng là một quy trình khép kín tuyệt đối. Đó là một hệ thống toàn hảo để luân chuyển trong khổ đau. Trong khi dáng hình tròn của bánh xe trí tuệ biểu tượng rằng Bát Chánh Đạo là đầy đủ, vẹn toàn.

Để tự giải thoát khỏi khổ đau, bạn cần thực hành mọi khía cạnh của bánh xe trí tuệ. Chỉ đọc về tám bước của bánh xe (Bát Chánh Đạo) sẽ không giúp bạn được hạnh phúc. Nếu bạn cố gắng để giữ một bánh xe đạp đứng thẳng, nó sẽ ngã xuống. Tuy nhiên nếu bạn giữ cho bánh xe quay bằng cách đạp xe đi tới, thì bánh xe sẽ đứng thẳng cho đến khi nào sự chuyển động dừng lại. Để mang đến ích lợi cho bạn, bánh xe của trí tuệ cũng cần phải được lăn đi trong sự thực tập hằng ngày.

Chánh Niệm Về Chánh Kiến

Để bạn biết làm thế nào thực hành bước thứ nhất –Chánh Kiến về Tứ Diệu Đế- thí dụ, một buổi sáng kia khi ngồi trên gối thiền bạn cảm thấy đau ở chân. Thay vì chỉ ghi nhận sự phát sinh và hoại diệt của cảm giác đó, thì bạn trong trường hợp này lại cảm thấy khổ vì cái đau, và sự khó chịu của bạn càng làm nó đau thêm. Nếu tâm chánh niệm của bạn đã thuần thục, thì vấn đề này đã không xảy ra, nhưng giờ bạn đã sa lầy. Bạn có thể làm được gì bây giờ?

Bạn có thể chế ngự được sự phiền não do cái đau mang đến bằng cách thực hành bát chánh đạo của Đức Phật. Đây là cơ hội để quán sát tứ diệu đế trong thực hành.

Mặc dầu tám bước (Bát Chánh Đạo) đã được mô tả theo một thứ tự đặc biệt, nhưng chúng ta không cần phải thực hành chúng theo thứ tự đó. Không đơn giản và rõ ràng như thế. Thí dụ như ta đang nấu ăn trong nhà bếp nơi tất cả

các dụng cụ đều được treo theo kích cỡ và được xếp đặt gọn gàng theo một thứ tự lô gích nào đó, thì ta cũng không dùng các dụng cụ này theo thứ tự mà chúng đã được xếp đặt. Thay vào đó ta sẽ lấy bất cứ cái chảo hay cái nồi nào mà ta đang cần lúc đó. Cũng thế, khi áp dụng Bát Chánh Đạo vào cuộc sống hằng ngày đòi hỏi ta phải chọn lựa và sử dụng bất cứ bước nào mà ta cần.

Do đó, trước hết ta chánh niệm về cái đau và sự phản kháng của ta đối với nó. Như thế là ta đã sử dụng chánh niệm, là bước thứ bảy của Bát Chánh Đạo. Với chánh niệm, ta bắt đầu nhận thức rằng "Đây là khổ." Khi nhìn ra sự thật của khổ, là ta đã nhận ra diệu đế thứ nhất. Nó trở thành là một thực tại đối với ta và ta bắt đầu thực hành chánh kiến, là bước đầu tiên của Bát Chánh Đạo.

Với sự chú tâm chánh niệm, ta sẽ dễ dàng nhận thấy rằng càng phản kháng cái đau, thì ta càng cảm thấy tệ hại hơn. Vì thế ta cố gắng để chế ngự, buông xả sự phản kháng. Hành động đó liên quan đến chánh tinh tấn, là bước thứ sáu. Ta buông xả sự phản kháng bằng cách thư giãn và thiết lập một thái độ thân thiện hơn. Ta có thể, thí dụ, suy luận rằng cái đau trong chân cũng đáng được chấp nhận, thương yêu như bất cứ những cảm giác nào khác của thân. Bằng cách đó, ta tu tập một khía cạnh của chánh tư duy, là bước thứ hai.

Sau đó ta có thể quán sát rằng nỗi khổ phát sinh không chỉ vì sự phản kháng mà còn vì ta mong muốn được cảm thấy dễ chịu hơn. Thí dụ, ta có thể nghĩ, "Giá mà tôi có thể ngồi một cách yên tĩnh, không bị đau đớn!" Thấy được sự liên hệ giữa lòng ham muốn và sự khổ đau sẽ đưa chúng ta thẳng đến trí tuệ trong diệu đế thứ hai, sự thật rằng chính lòng tham ái đem lại khổ. Giờ thì chánh kiến của ta đã được phát triển sâu xa hơn.

Khi ngồi với ý thức về diệu đế thứ hai, ta trở nên rất rõ ràng về sự liên hệ giữa lòng tham ái và khổ, do đó chánh niệm cũng được phát triển sâu hơn. Vì thấy quá rõ lòng tham ái đưa đến khổ đau như thế nào, nên ta phát khởi quyết tâm phải làm điều gì đó đối với lòng tham ái. Phát khởi quyết tâm, là ta đã lại thực hành chánh tinh tấn, nhưng lần này, là để buông bỏ tâm tham

ái, bám víu vào những cảm giác dễ chịu. Tư tưởng buông xả, còn được biết đến như là xả ly, là một khía cạnh khác của chánh tư duy.

Có thể lúc đầu chúng ta đã phản ứng lại cái đau với cảm giác thất vọng, bực tức. Nếu sự tự trách hay các ác ý khác nhắm đến bản thân đã phát sinh, thì giờ ta phải thực hành chánh tinh tấn để buông bỏ chúng. Làm được thế, là ta một lần nữa thực hành chánh tư duy. Hãy nhớ rằng nếu ta cố gắng quá sức, thì ta tạo ra nhiều đau đớn và căng thẳng hơn. Tuy nhiên, với chánh niệm, ta sẽ nhìn thấy được vấn đề đó. Rồi chánh tư duy một lần nữa lại trở nên hữu dụng, lần này là để giải nhiệt cho tâm với tư duy về tình thương yêu dành cho bản thân.

Những sự thành công như thế trong việc vun trồng chánh kiến, chánh tư duy, chánh tinh tấn, và chánh niệm sẽ giúp tâm lắng đọng. Tâm trở nên định tĩnh hơn; đây là một biểu hiện của bước thứ tám trên con đường đạo: Chánh Định. Khi đạt được định sâu lắng, thì sự đau đớn tinh thần cũng như thể xác sẽ qua đi. Khi sự đau đớn đã tan biến ta sẽ cảm thấy đầy an bình, tĩnh lặng và hạnh phúc. Các trạng thái này, ngược lại, sẽ đưa ta vào tầng định cao sâu hơn.

Định sâu lắng hơn sẽ giúp tâm chánh niệm được củng cố và ta tiếp tục quán sát các chứng nghiệm của mình. Ta thấy rằng cái đau biến mất vì ta buông xả lòng tham muốn đối với dục lạc. Sau đó chánh kiến sẽ tăng trưởng khi ý nghĩa và hiệu lực của diệu đế thứ ba trở nên tách bạch: khi chấm dứt tham ái thì khổ được đoạn diệt.

Có thể nhận thấy rằng trong thí dụ vừa rồi chúng ta đã không nói đến khía cạnh "đạo đức" của Bát Chánh Đạo: đó là Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, và Chánh Mạng (bước thứ ba, tư, và năm). Nhưng chúng cũng có mặt, vì chúng đóng vai trò quan trọng trong một cuộc sống tốt đẹp. Sống thiếu đạo đức sẽ khiến tâm không an, khiến cho việc hành thiền trở nên khó khăn ngay cả trong những hoàn cảnh thuận tiện. Ta cần có một nền tảng đạo đức vững chãi trước khi có thể duy trì được định và giữ được quyết tâm mạnh mẽ khi đối diện với những đau đớn của thân tâm. Do đó khi đã thực hành không sai lệch các bước trên con đường đạo (Bát Chánh Đạo) của Đức Phật, ta sẽ tìm thấy trong đó phương cách để buông xả khổ đau. Khi làm được thế, ta

sẽ chánh kiến được diệu đế cuối cùng trong Tứ Diệu Đế, sự thật rằng phương cách để chấm dứt khổ là đi theo con đường Bát Chánh Đạo. Đến đây chúng ta đã điểm qua tất cả bốn khía cạnh căn bản của Chánh Kiến.

Khi đã tự mình thấy được Tứ Diệu Đế diễn biến như thế nào trong trường hợp này, chúng ta cũng đoán được chúng sẽ vận hành ra sao trong cuộc đời nói chung. Do đó bánh xe trí tuệ sẽ được tiếp tục quay vòng.

Tóm Lược Về Chánh Kiến

Những điều sau đây nhằm giúp ta đạt được hạnh phúc thông qua Chánh Kiến:

• Chánh Kiến giúp ta hành động trong sự hiểu biết về nhân quả và Tứ Diệu Đế.

• Tuân theo luật nhân quả, hành động một cách khôn khéo sẽ đem đến những kết quả tốt đẹp và hành động bất thiện sẽ đưa đến những kết quả xấu.

• Bất cứ hành động nào phát xuất từ tâm tham, sân, hay si đều đưa đến đau khổ, do đó là các hành động bất thiện hay sai trái.

• Bất cứ hành động nào không bị ảnh hưởng của tâm tham, sân, hay si, sẽ đem đến hạnh phúc, do đó là hành động thiện hay đạo đức.

• Tứ Diệu Đế giải thích về khổ, nguồn gốc của khổ, sự chấm dứt của khổ và Bát Chánh Đạo, con đường đưa đến sự chấm dứt của khổ.

• Chấp nhận sự thật về khổ giúp ta nhận ra được chân hạnh phúc.

• Sinh, già, bệnh, chết; phải rời xa những gì ta yêu và phải ở cạnh điều ta ghét; muốn cái ta không được và được cái ta không muốn -tất cả đều là khổ.

• Khổ phát sinh khi ta không chấp nhận vô thường, bản chất khổ, và tính chất vô ngã của vạn pháp.

• Ái dục là nguồn gốc sâu xa của khổ. Ta càng tham ái bao nhiêu, thì càng khổ bấy nhiêu.

• Ta phải chịu trách nhiệm cho lòng tham ái và những hành động có chủ đích của mình.

• Khi biết chấp nhận trách nhiệm đối với hậu quả của các hành động có chủ tâm, thì ta sẽ có thể chuyển đổi hành động của mình.

• Khổ có thể được đoạn trừ.

• Tám bước trên con đường đưa đến hạnh phúc của Đức Phật (Bát Chánh Đạo) chỉ bày cho ta các phương cách để đoạn diệt khổ và đạt được hạnh phúc toàn vẹn.

Chánh Niệm có thể giúp chúng ta liễu tri Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo, con đường đưa đến hạnh phúc.

CHÁNH TƯ DUY (BƯỚC 2)

Tư duy có thể khiến ta đau khổ hay hạnh phúc, điều đó ai cũng biết. Thí dụ bạn đang ngồi dưới gốc cây vào một ngày mùa xuân êm đẹp. Không có gì đặc biệt xảy ra, trừ làn gió nhẹ đang vờn trên mái tóc, tuy nhiên tâm bạn đang ở một nơi thật xa vời. Có thể bạn đang nhớ đến một ngày mùa xuân của vài năm trước đó khi bạn đang khổ. Bạn vừa mất việc, thi rớt, hay chú chó cưng của bạn đi lạc mất. Ký ức đó khiến bạn trở nên lo lắng. "Nếu tôi lại mất việc thì làm sao đây? Tại sao tôi lại có thể nói như vậy với người đó? Chắc chắn là tôi phải nghe đầy lỗ tai vì chuyện này. Giờ thì tôi thực sự khổ rồi! Làm sao tôi có tiền để trả các món nợ?"

Lo lắng này kéo theo lo lắng khác, rồi chuyện kia lây sang chuyện nọ. Chẳng bao lâu bạn sẽ cảm thấy cuộc đời bạn đang rối tung lên, nhưng tất cả những điều này xảy ra khi bạn đang ngồi dưới gốc cây!

Sự hoang tưởng, lòng sợ hãi và các loại suy nghĩ bám víu khác là một vấn đề lớn đối với chúng ta. Ai cũng thường có khuynh hướng trói buộc mình vào những cách suy nghĩ không lành mạnh –những thói quen đã ăn sâu trong tiềm thức, khiến ta phải lăn theo các dấu mòn xưa cũ dẫn đến khổ đau.

Bước thứ hai trên con đường đạo của Đức Phật chỉ bày cho chúng ta một lối thoát khỏi các thói quen này, một phương cách để hướng tư tưởng của ta theo chiều tích cực và ích lợi. Khi chúng ta bắt đầu hiểu sự vật một cách đúng đắn –với chánh niệm về các điểm quan trọng trong bước một (Chánh kiến) của Bát thánh đạo– thì dĩ nhiên tâm ta sẽ chảy một cách tự nhiên theo chánh tư duy. Tư duy ở đây không chỉ là các tư tưởng mà bất cứ trạng thái tâm có chủ đích nào. Khi đã hiểu tham ái là cội nguồn của khổ đau, thì ta cũng biết rằng các tư tưởng kết nối với tham, sân luôn đưa đến đau khổ. Chánh tư duy bao gồm việc buông bỏ các tư tưởng tiêu cực, như là bám víu, sân hận, tàn nhẫn, và thay thế chúng bằng các tư tưởng thiện, như là buông xả, từ bi, và thương yêu. Các tư tưởng thiện này vận hành để đối trị tâm bám víu, lo âu, và giúp ta tiến bước trên con đường đưa đến hạnh phúc dài lâu.

Buông xả

Đối nghịch với tâm tham hay bám víu là buông xả. Hãy nghĩ đến điều đó như sự bố thí trong ý nghĩ cao thượng nhất. Trên đường tu theo Đức Phật, ta sẽ có cơ hội để bố thí hay buông bỏ tất cả mọi thứ đã níu giữ ta lại, đã ngăn trở ta đạt được mục đích của hạnh phúc tối thượng -sự sở hữu, con người, niềm tin, quan điểm, và ngay cả sự bám víu vào chính thân và tâm.

Khi nghe những điều này, người ta bắt đầu lo ngại. Họ sợ rằng khi tuân theo giáo lý của Đức Phật, họ phải từ bỏ tất cả để gia nhập tăng đoàn. Dầu việc trở thành một tỳ kheo hay tỳ kheo ni thật sự là một cách để thực hành bố thí, tuy nhiên đa số chúng ta vẫn có thể thực hành hạnh bố thí, buông xả ngay trong cuộc sống gia đình đầy bận rộn. Những gì chúng ta cần xả bỏ không phải là của cải vật chất hay gia đình, bè bạn của chúng ta, mà đúng hơn là cảm nhận sai lầm rằng những thứ đó thuộc sở hữu của ta. Chúng ta cần xả bỏ thói quen bám víu vào người và của cải vật chất cũng như các quan niệm, ý kiến, niềm tin trong cuộc đời ta.

Bố Thí Vật Chất

Buông xả là một quá trình tiệm tiến. Trước khi có thể thực sự xả bỏ bất cứ thứ gì, chúng ta phải vun trồng tâm bố thí. Ta thực hiện điều đó bằng cách suy nghĩ thật thấu đáo về ý nghĩa của hạnh bố thí, tâm buông xả, và bằng cách nhìn nhận những ưu và khuyết điểm của việc thực hành này. Hãy bắt đầu với việc bố thí dễ nhất, đó là bố thí của cải vật chất.

Trước hết hãy xem tâm có thể xua khiến ta không thực hiện hành bố thí như thế nào. Ta thường tự nhủ rằng để có thể bố thí, trước hết ta phải thật dư giả. "Hãy đợi đến khi tôi giàu có, rồi tôi sẽ xây nhà cho kẻ không nơi nương tựa, xây bệnh viện và xây các trung tâm thiền hoành tráng. Lúc đó, tôi sẽ giúp được biết bao người!" Kết quả là chúng ta thu thập, tích lũy, và đầu tư chỗ này, chỗ kia. Khi đồng vốn tăng trưởng, chúng ta lại càng bận rộn lo lắng và càng bám víu hơn vào những gì ta có. Dường như ta không còn thì giờ để thực hành hạnh bố thí nữa.

Một cái bẫy khác của tâm là đính kèm thêm một động lực bên ngoài trong việc bố thí. Tặng cho ai một món quà, chúng ta khám phá ra, điều đó khiến ta vui hơn. Đôi khi việc tặng quà còn khiến ta vui hơn là người được nhận

quà. Hành động bố thí khiến ta cảm thấy rất tự hào. Bản ngã ta được đề cao khi món quà đắt giá hay đẹp đẽ thế nào, khi món quà thể hiện được sự khéo chọn lựa hay khiếu thẩm mỹ của ta ra làm sao. Hơn thế nữa, ta còn có thể âm thầm nghĩ rằng người được quà giờ phải mang nợ ta. Chúng ta còn có thể sử dụng sự rộng lượng thái hóa của mình để hạ thấp người nhận. Khi bố thí cho ai một thứ gì, yếu tố của việc tìm kiếm niềm vui cũng thường có mặt. Bố thí để ta cảm thấy hài lòng, để cho ai đó nghĩ tốt về ta hay mang ơn ta, làm hỏng đi hạnh bố thí của ta.

Một hình thức bố thí kém thiện xảo hơn nữa xảy ra khi chúng ta bố thí để xoa dịu cảm giác đau đớn. Thí dụ một gia đình có thể đóng góp tiền bạc để xây công viên hay nhà cho cộng đồng được đặt theo tên một người thương yêu đã mất của gia đình. Món quà này có thể là một cách để chuyển sự bám víu của họ đối với người thân thành ý tưởng xây dựng một công trình lâu bền. Tâm bố thí chân thật buông xả không chỉ của cải, vật sở hữu mà cả sự bám víu vào người đã chết và vào cảm giác của khổ đau hay sân hận. Tôi biết có một cặp vợ chồng giàu có đã bố thí hết tất cả tài sản mà họ có sau cái chết của đứa con trai độc nhất của họ. Dầu biểu hiện ra ngoài là họ đóng góp tiền cho các cơ sở từ thiện, nhưng thực sự là họ đã bố thí với lòng sân hận. Họ muốn dập tắt cảm giác đau đớn vì mất con bằng cách tự hành phạt mình. Các tu viện và cơ sở từ thiện có thể được nhiều lợi lộc từ các món quà này nhưng người bố thí thì không hoàn toàn được ích lợi. Mặc khác, cũng có người bố thí như thế để chuyển hóa nỗi đau khổ của họ thành lòng từ bi, thương yêu. Sự bố thí này thì thiện xảo và sẽ làm lành được những vết thương.

Cách bố thí tốt nhất là khi chúng ta không mong đợi sự đáp trả nào, ngay cả một lời cám ơn. Chúng ta bố thí khi tâm đã tự tại, đã có tất cả để được hạnh phúc. Những sự bố thí như vậy được thúc đẩy bởi một cảm giác viên mãn, đầy đủ, chứ không phải vì đau khổ, mất mát. Bố thí một cách ẩn danh, không cần biết người nhận là một cách bố thí tuyệt vời. Âm thầm bố thí, không làm đình làm đám, sẽ giảm thiểu lòng tham dục và tâm bám víu của ta đối với những của cải mà ta sở hữu.

Hình thức cao thượng nhất của việc bố thí vật chất xảy ra khi chúng ta giúp đỡ người khác dầu phải nguy hiểm đến tánh mạng của mình. Xem tin tức truyền hình có lần tôi thấy một người đàn ông đã làm việc này sau khi có

một tai nạn khủng khiếp xảy ra. Đó là vào một ngày mùa đông lạnh lẽo của năm 1983 khi chiếc máy bay rời Washington D.C. để đi Florida đã không bay lên được, vì tuyết phủ trên cánh máy bay. Nó va vào cầu số 14. Hầu hết mọi người trên máy bay đều tử nạn. Một số nạn nhân bị rơi xuống dòng sông Potomac phủ đầy băng, nước lạnh cóng.

Ở điểm nơi các nạn nhân đang cố trèo ra khỏi nước, lên các tảng băng, một chiếc máy bay cứu hộ tiến đến và thả dây cáp xuống trong tầm với của một người đàn ông. Nhưng thay vì nắm sợi dây để được cứu sống, anh ta đã giúp một phụ nữ nắm lấy sợi dây. Bà ta được kéo lên an toàn. Khi chiếc máy bay vòng trở lại, dầu người đàn ông đang lạnh cóng, ông ta lại chuyền dây cáp đến cho một phụ nữ khác nữa, và người này cũng được cứu. Khi chiếc trực thăng vòng trở lại lần thứ ba, người đàn ông đó đã chết vì lạnh giá.

Ta không cần một hoàn cảnh như vậy để hành động một cách anh hùng, mà ta cũng không cần sở hữu một gia tài mới có thể thực hành hạnh bố thí. Tất cả những gì ta cần là ý muốn được cống hiến, dầu chỉ là những việc nhỏ. Với suy nghĩ đó, ta có thể, thí dụ, dành thời gian cho người khác, giúp họ vượt qua sự cô đơn. Tốt hơn nữa, ta có thể giúp họ chế ngự đau khổ bằng cách chia sẻ với họ những gì ta đã học được trên con đường đạo của Đức Phật và những gì ta biết về sự thực hành chánh niệm và thiền quán. Sự chia sẻ này quý báu hơn tất cả mọi quà tặng khác.

Bám Víu Vào Người, Quá Khứ, Và Quan Điểm

Giờ chúng ta đã biết, phiền não, khổ đau phát sinh từ sự bám víu vào bất cứ điều gì - sắc, thọ, tưởng, hành, và thức. Buông bỏ được khuynh hướng bám víu vào người, kinh nghiệm, và quan điểm thì còn khó hơn việc bố thí những của cải vật chất nhiều, nhưng làm được điều này sẽ mang lại hạnh phúc tối thượng cho ta.

Bám víu vào thân sắc có hai khía cạnh. Dễ nhận thấy nhất là việc chúng ta bám víu vào người khác trong cuộc đời mình. Bám víu không phải là thương yêu. Nó không giống như khi bạn quan tâm đến ai và muốn cho người đó được hạnh phúc. Đúng hơn, đó là lòng ghen tỵ hay sự chiếm hữu mù quáng muốn sở hữu người khác. Thí dụ người chồng hay vợ muốn sở hữu người phối ngẫu của mình, hay những người bạn độc đoán, muốn kiểm

soát tất cả đến nỗi họ làm chết cả tình bằng hữu. Thực hành tâm bố thí trong liên hệ giữa con người với nhau có nghĩa là tin tưởng vào người khác và để cho họ được có không gian, tự do và tự trọng.

Tuy nhiên, ngay trong những sự liên hệ tốt đẹp có thể cũng có yếu tố của bám víu. Tất cả mọi cặp vợ chồng hạnh phúc đều hy vọng rằng hôn nhân của họ sẽ trường tồn. Dầu vậy, yếu tố của sự sợ hãi luôn có mặt: "Anh ấy sẽ bỏ đi." "Vợ mình có thể lìa đời trước mình." Nghĩ đến những điều này có thể khiến ta rất đau đớn, nhưng ta phải nhớ rằng mọi cuộc hôn nhân, dầu hạnh phúc tới đâu, cuối cùng cũng chia xa. Ngay nếu như một cặp vợ chồng sống với nhau năm mươi năm và cùng ra đi với nhau trong sự bình an, thì ở thời điểm của cái chết, họ cũng phải chia xa và đi theo con đường riêng của họ tùy theo các hành động trong quá khứ của họ.

Một hình thức bám víu vi tế hơn đối với thân là sự chấp thân và nghĩ rằng ta làm chủ nó. Dầu hiện giờ cơ thể ta khỏe khoắn, lành mạnh tới đâu, ta cũng biết rằng với thời gian, tuổi tác nó sẽ trở nên yếu đuối, bệnh hoạn và hoại diệt. Hơn nữa, ta không thể kiểm soát điều gì sẽ xảy đến cho thân. Ta không thể biết giây phút kế tiếp ta sẽ vui hay buồn. Mà ta cũng không thể kiểm soát dòng tư tưởng nào sẽ đi qua đầu ta. Thí dụ, khi nghe đến từ 'chó', ta cố gắng không nghĩ đến hình ảnh của một con chó có được không? Chỉ có thế mà ta đã không kiểm soát được.

Chúng ta cố gắng tự bảo vệ chống lại sự tấn công ào ạt của những đổi thay không ngừng bằng cách dựng nên các khái niệm, hình ảnh và chấp chặt vào đó – vào nhà của tôi, xe của tôi, công việc của tôi, người tình của tôi, thân của tôi- như thể tất cả những thứ này có một bản thể mà ta có thể nương tựa vào. Nguyên nhân sâu xa của sự bám víu này là lòng sợ hãi. Nhưng dầu ta có nắm giữ chúng chặt tới đâu, với thời gian, tất cả mọi thứ trên thế gian này đều biến chuyển, đổi thay. Tất cả rồi sẽ vỡ tan như kiếng. Lúc đó ta sẽ đau khổ dường bao!

Sự sở hữu, bám víu, hay chấp chặt vào bất cứ gì điều gì cũng khiến cuộc sống của ta thêm phiền não. Sử dụng một sở hữu vật chất mà không bám víu vào nó giúp ta tránh được đau khổ khi nó bị mất, bể, hay bị đánh cắp. Cũng thế, bám víu vào gia đình, bạn bè hay cảm nhận về ngã sở của ta -chức vị hay nghề nghiệp, nguồn gốc gia đình, vị trí trong xã hội– sẽ khiến ta khổ

đau khi các khái niệm này vỡ tan một cách không thể tránh được. Khi không bám víu, tâm ta luôn được tự tại. Tâm trạng thoải mái này bao bọc, che chở ta, và làm giảm bớt sự căng thẳng, bồn chồn, lo âu, và sợ hãi của ta.

Muốn phát triển thái độ không bám víu, trước hết, ta phải dành một số thời gian đơn độc một mình. Đa số chúng ta bám víu vào việc được ở bên người khác vì sợ cô đơn. Nhưng một mình không có nghĩa là cô đơn. Đúng hơn, chính sự đơn độc tạo ra không gian cho chúng ta suy nghĩ, quán tưởng, thiền định và giải thoát tâm khỏi sự ồn ào và bám víu. Khi lòng tham, sân, và si của ta giảm thiểu qua sự thực tập chánh niệm và thiền quán, thì khả năng có mặt với người mà không bám víu vào họ được tăng thêm sức mạnh. Khi tâm tự tại, thì dầu giao tiếp hay có mặt bên bao người, ta vẫn không bám víu, do đó tránh được sự khổ đau do tâm bám víu mang đến.

Mỗi ngày Đức Phật đi bộ nhiều dặm đường với hàng ngàn tăng, ni và cư sĩ chung quanh người. Một số sinh sống trong tăng đoàn với Đức Phật. Số khác đến tham vấn với Ngài. Số nữa đến thưa hỏi về những vấn đề của họ. Hay để tranh luận với Đức Phật, hoặc đơn thuần chỉ đến để nghe Pháp. Dầu ở giữa đám đông, Đức Phật vẫn giữ hạnh đơn độc riêng mình. Thái độ không bám víu của Ngài thật toàn vẹn. Thỉnh thoảng, một số các tăng ni hay cư sĩ, đệ tử của Phật, trải qua thời gian sống độc cư trong rừng, hầu vẹn toàn sự thực hành tâm buông xả của họ. Nhưng họ không sống mãi trong rừng. Khi họ đã buông bỏ được tâm bám víu, họ tập sống với người khác trong lúc vẫn duy trì một trạng thái tâm vững vàng, tự tại.

Trạng thái tâm đó được gọi là xả ly. Hạnh xả ly không chỉ được áp dụng cho tăng ni mà còn cho tất cả những ai yêu thích cuộc sống đơn độc hay người muốn sống không có những sự ràng buộc. Tất cả những người thực hành hạnh xả ly, ngay chính các vị tăng ni, cũng phải sống với ai đó một khoảng thời gian nào đó. Chánh tư duy giúp chúng ta có được một trạng thái tâm lý vững chãi để ta không bị những sự thay đổi của hoàn cảnh sống hay con người phiền nhiễu ta. Theo gương Đức Phật, ta tu tập để trong tâm luôn duy trì hạnh xả ly.

Buông xả cũng đòi hỏi chúng ta phải buông bỏ sự bám víu đối với niềm tin, quan niệm hay tư tưởng của chúng ta. Điều đó rất khó. Ta có khuynh hướng đánh đồng sự cảm nhận về những gì chúng ta suy nghĩ đối với nhiều vấn đề

khác nhau, với một cá thể riêng biệt -để tự xác định mình. Rồi ta lại bị kẹt vào trong sự xác định này đến nỗi ta cảm thấy cá nhân mình bị tấn công, khi có ai đó chỉ trích vị ứng cử viên chính trị mà ta ủng hộ, hoặc phê bình ý kiến của chúng ta về một số vấn đề của các chính sách cộng đồng. Tuy nhiên lý tưởng, ý kiến, hay quan điểm của ta cũng tuân theo luật vô thường. Hãy nhớ lại những điều bạn đã tin tưởng ở tuổi mười sáu hay ba mươi, và bạn sẽ thấy rằng các quan niệm cá nhân của bạn đã thay đổi như thế nào.

Trên một bình diện rộng hơn, xuyên suốt lịch sử nhân loại trên khắp thế giới, chiến tranh đã xảy ra dưới danh nghĩa của các ý kiến hay quan điểm mà người ta tôn thờ. Sự sát hại mà nhân loại chúng ta làm để bảo vệ các sở hữu vật chất thì không đáng kể nếu so sánh với những sự giết chóc mà ta làm để bảo vệ những quan điểm không chánh đáng, như là sự phân biệt chủng tộc hay chủ nghĩa tôn giáo mù quáng. Hãy thử xét xem những niềm tin được tôn thờ đã dẫn đến chiến tranh, chúng có xứng đáng được bảo vệ bằng những chi phí khủng khiếp của chiến tranh.

Buông xả các ý nghĩ, lời nói, và hành động bất thiện tạo ra không gian cho chúng ta vun trồng các thiện pháp như là từ bi, hỷ, bất bạo động, và xả ly. Ngay đối với các thiện pháp, ta cũng không nên quá bám víu vào chúng. Tâm buông xả đòi hỏi chúng ta phải vượt lên trên sự phân biệt tốt, xấu. Đức Phật đã dạy, cuối cùng rồi ngay cả giáo lý của Ngài, chúng ta cũng phải để qua một bên: "Giáo lý này giống như chiếc bè, phải được để lại một khi bạn đã qua sông. Nếu như ta phải buông xả cả những trạng thái tâm thanh tịnh do giáo lý này mang đến, thì đối với các trạng thái tâm bất thiện, ta còn phải buông bỏ nhiều hơn thế nữa!" (M 22)

Tôi không có ý nói rằng bạn sẽ có thể buông bỏ tất cả mọi bám víu ngay lập tức hay sẽ được giải thoát chỉ trong một thời gian ngắn. Tìm kiếm "một sự giác ngộ ngay tức khắc" có thể chỉ là một sự phô trương bản ngã. Khi tôi đi hoằng pháp, thỉnh thoảng cũng có người đến gặp, thưa trình rằng họ đã đạt được giác ngộ rất nhanh chóng. Tôi trả lời bằng cách lặp lại lời diễn tả của Đức Phật về những đặc tính của một người đã đạt đến các giai đoạn của giác ngộ. Vì những người này không có những đặc tính đó, họ trở nên rất thất vọng, đôi khi nổi sân cả với tôi vì phản ứng của tôi không làm đẹp lòng họ.

Sự bám víu đã tiềm ẩn trong tâm thức chúng ta và tăng trưởng qua nhiều đời, nhiều kiếp. Không thể buông bỏ nó một cách nhanh chóng, dễ dàng như thế. Tuy nhiên, chúng ta không phải đợi qua nhiều kiếp sống mới có thể bắt đầu. Có sự hiểu biết đúng đắn, lòng kiên nhẫn, tinh tấn, và chánh niệm, là chúng ta có thể bắt đầu tự giải thoát khỏi những ràng buộc, kể cả việc có thể đạt được sự giác ngộ viên mãn ngay trong kiếp sống này. Để đạt được hạnh phúc, ngay bây giờ ta phải bắt đầu phát triển chánh tư duy để buông xả các bám víu và thay thế chúng bằng tâm từ bi rộng mở, nhu nhuyễn, và buông xả.

Đối Trị Lòng Sợ Hãi

Khi bắt đầu thực hành chánh niệm về tâm buông xả, chúng ta thường rơi vào trạng thái sợ hãi. Sợ hãi phát sinh vì sự thiếu tự tin, quá tình cảm hay quá tham đắm vào sự suy nghĩ, quan điểm, cảm thọ, hay các đối tượng vật lý, kể cả thân này. Cũng có thể là do chúng ta tiếp cận với một điều gì đó mà ta không hiểu hay không biết kết quả cụ thể của nó.

Thí dụ, bạn vừa được biết mình bị ung thư. Bạn đã lên lịch để mổ, để sau đó bác sĩ sẽ quyết định là bạn có cần thêm phương pháp chữa trị gì khác không. Giờ bạn đang cố gắng hành thiền. Nhưng có quá nhiều tư tưởng lộn xộn trong tâm bạn. Các ý nghĩ và cảm xúc đan xen nhau, khiến bạn trở nên bực bội, buồn bã, và rất sợ hãi. Bạn sẽ làm gì bây giờ?

Khi ngồi thiền, bạn hãy quán sát mỗi trạng thái tâm phát khởi. Nếu có quá nhiều tư tưởng và cảm xúc dâng trào cùng lúc, hãy cố gắng phân loại chúng: "Điều gì sẽ xảy ra cho tôi?" –đó là tâm sợ hãi. "Cô y tá đó sao dám nói với tôi như thế!" – tâm sân hận. "Gia đình đang phụ thuộc vào tôi! Tôi không thể bệnh! Tôi không thể chết!" –tâm bám víu. "Bạn tôi cũng bệnh thế này. Vợ anh ấy vẫn còn khóc khi nhắc đến anh ấy" –tâm phiền não. "Tôi ghét những mũi kim chích!" –tâm chống đối. "Ai sẽ đưa tôi đi tái khám đây? –tâm bồn chồn, lo lắng. "Đã có bao nhiêu người sống sót từ căn bệnh này?" –tâm sợ hãi.

Khi bạn bắt đầu phân loại chúng, tư tưởng và cảm xúc của bạn dễ quản lý hơn. Bạn không còn bị vướng mắc vào những sự sợ hãi mà tâm bạn đã vẽ vời ra, và bạn có thể bắt đầu suy nghĩ một cách có lý hơn. Bạn có thể trấn an

tâm bằng những ý nghĩ như -khả năng và lòng tận tụy của các vị bác sĩ và y tá, những tiến bộ mới nhất trong việc chữa trị căn bệnh này, nhiều người bị chẩn đoán bệnh giống như bạn, vẫn sống cuộc sống bình thường.

Khi bạn phản công lại với những tư tưởng khiến bạn lo âu sợ hãi như thế, là bạn đang thực hành chánh niệm bằng hành động. Bạn có thể thấy tâm có nhiều trò đến đâu, sử dụng ý nghĩ để tạo ra sợ hãi và sợ hãi để tạo ra thêm nhiều ý nghĩ nữa. Đây có thể cũng là một cơ hội tốt để bạn tự quán chiếu. Bạn có thể quán xét lại những hành động trong quá khứ, những lúc do sợ hãi bạn đã hành động thiếu khôn khéo như thế nào. Từ đó bạn quyết giữ gìn chánh niệm, không để cho sự sợ hãi khiến bạn hành động như thế nữa trong tương lai.

Khi tâm đã an tĩnh, sáng suốt, bạn có thể trở về quán sát hơi thở hay một đối tượng thiền nào đó. Tuy nhiên phải biết rằng các tư tưởng, ý nghĩ sợ hãi sẽ lại phát sinh trong các thời khóa bạn tọa thiền. Với kinh nghiệm đã có được, bạn có thể bỏ qua nội dung cụ thể của các suy nghĩ này, mà chỉ quán sát những gì xảy ra cho tất cả các ý nghĩ và cảm thọ của bạn. Bạn sẽ nhận thấy rằng mọi tâm pháp phát sinh rồi đạt đến đỉnh điểm. Không cần biết nó mãnh liệt đến thế nào, nhưng nếu bạn trụ vào đó –như thể nó là người bạn muốn cầm tay để dẫn dắt bạn đi qua lúc khó khăn- bạn cũng sẽ thấy mọi tâm pháp đều qua đi. Giờ thì bạn đã ý thức được tiến trình tư duy, bạn đạt được sự tự tin rằng không cần biết một dòng tư tưởng đáng sợ hãi như thế nào có thể xuất hiện, rồi nó cũng phải qua đi.

Một khi bạn đã hoàn toàn có thể đối phó với nỗi sợ hãi cùng cực, thì bạn sẽ không còn nhìn sợ hãi giống như trước nữa. Bạn biết rằng sợ hãi cũng chỉ là một trạng thái tâm bình thường đến rồi đi. Nó không có bản thể và không thể làm tổn hại bạn. Như thế thì thái độ của bạn đối với sợ hãi cũng bắt đầu nhẹ đi. Bạn biết rằng bạn có thể quán sát và buông bỏ bất cứ tâm pháp nào có thể phát sinh. Khi bạn buông bỏ được lòng sợ hãi về sự sợ hãi, là bạn đạt được một cảm giác giải thoát.

Phương pháp đó có thể áp dụng cho các trạng thái tâm tiêu cực khác, kể cả ký ức, sự tưởng tượng, mơ mộng hay lo lắng về những vấn đề bạn phải đối mặt. Đôi khi bạn có thể sợ hãi về những ký ức đau đớn vì bạn nghĩ rằng bạn

không thể đối mặt với chúng. Nhưng giờ bạn biết rằng mình có thể đối phó với bất cứ trạng thái tâm nào mà trước đây bạn muốn chế ngự.

Công phu tu tập chánh niệm giúp bạn biết rằng không phải tự các trạng thái tâm khiến bạn phiền não, mà chính là thái độ của bạn đối với chúng. Có thể bạn nghĩ rằng các trạng thái tâm tạo nên cá tính của bạn, là một phần của sự hiện hữu của bạn. Rồi bạn cố gắng xua đẩy những thứ không dễ chịu như thể chúng là những bộ phận xa lạ. Nhưng thực sự bạn không thể xua đuổi bất cứ thứ gì, vì trước hết, chúng không phải là của bạn. Phản ứng tốt nhất là thường xuyên thực hành quán sát tâm một cách rốt ráo, không phản ứng bằng sự bám víu hay ghét bỏ đối với bất cứ tâm pháp nào, mà tinh tấn tu tập để giải thoát tâm khỏi tất cả mọi bất thiện pháp.

Tình thương yêu

Khi buông bỏ được các trạng thái tâm tiêu cực, bạn sẽ tạo ra được không gian trong tâm để vun trồng những tư tưởng tích cực. Chánh tư duy có nghĩa là chúng ta thay thế những tư tưởng sân hận, thù ghét bằng tư tưởng của lòng thương yêu. Lòng thương yêu, hay từ bi (metta), là một khả năng bẩm sinh. Đó là một cảm giác ấm cúng thấm đẫm tình đồng loại, một cảm giác tương quan với tất cả mọi chúng sanh. Vì chúng ta mong cầu hòa bình, hạnh phúc, niềm vui cho bản thân, chúng ta biết rằng tất cả mọi chúng sanh khác cũng đều mong muốn những thứ này. Tình thương yêu tỏa sáng cả thế giới với ước muốn rằng tất cả mọi chúng sanh đều được hưởng một cuộc sống thỏa mái trong sự hòa hợp, tôn trọng lẫn nhau, và đầy đủ vật chất.

Dầu tất cả chúng ta đều có hạt giống từ bi bên trong, nhưng ta phải cố gắng để vun trồng nó. Khi tâm ta tràn đầy lo lắng, gúc mắc, căng thẳng, và sợ hãi, thì khả năng thương yêu bẩm sinh khó thể thăng hoa. Để dung dưỡng hạt giống thương yêu, ta phải tập thư giãn. Trong trạng thái tâm an tịnh, như khi ta thực hành thiền chánh niệm, ta có thể quên đi những bất đồng trong quá khứ với người và tha thứ lỗi lầm, sự yếu đuối, xúc phạm của họ đối với ta. Lúc đó tình thương yêu tự nhiên sẽ tăng trưởng trong ta.

Cũng giống như trường hợp của tâm xả, từ bi cũng bắt đầu bằng một ý nghĩ. Thông thường, tâm ta tràn đầy quan điểm, ý kiến, niềm tin, suy nghĩ. Chúng ta đã được điều kiện hóa như thế bởi văn hóa, truyền thống, giáo

dục, tương quan và quá khứ của chúng ta. Từ những điều kiện tư tưởng đó chúng ta tạo dựng nên các thành kiến và phán đoán. Những suy nghĩ hạn hẹp này bóp nghẹt tình thương yêu sẵn có trong ta. Tuy nhiên, trong khuôn khổ của sự suy nghĩ sai lầm này, ý nghĩ về sự tương quan thân thiện với người đôi khi cũng xuất hiện. Chúng ta thoáng nhìn thấy nó như khi ta thoáng nhận ra cảnh vật qua tia chớp của sấm sét. Khi ta tu tập buông thư, xả bỏ mọi tiêu cực, ta bắt đầu nhận ra được các thành kiến phân biệt của chúng ta và không để chúng làm chủ tâm mình. Khi đó tâm từ bi, thương yêu mới bắt đầu tỏa sáng, hiển lộ sức mạnh và vẻ đẹp thực sự của nó.

Tình thương yêu mà chúng ta muốn vun trồng không phải là thứ tình yêu mà ta thường biết đến. Khi nói thương yêu ai, trong tâm tưởng chúng ta thường xuất hiện một tình cảm bị điều kiện hóa bởi các hành động hay đức tính của người đó. Có thể là ta ngưỡng mộ vẻ bề ngoài, cách cư xử, sự suy nghĩ, giọng nói hay thái độ của người đó. Nếu các điều kiện này thay đổi, những gì ta gọi là tình thương yêu có thể cũng thay đổi theo. Trong những trường hợp cực đoan, tình thương yêu đó còn có thể biến thành hận thù. Tính yêu-ghét này trùm phủ mọi tình cảm bình thường của ta. Ta yêu người này và ghét kẻ kia. Hay giờ thì yêu, sau lại ghét. Hoặc khi muốn yêu thì yêu, lúc muốn ghét thì ghét. Hay ta yêu khi mọi thứ đều diễn tiến tốt đẹp, nhưng khi có sự cố gì thì lại ghét.

Nếu tình thương yêu của chúng ta thay đổi theo thời gian, không gian, và hoàn cảnh như thế, thì cái mà ta gọi là tình yêu không phải là tình thương yêu chân chánh. Đó có thể là nhục dục, lòng ham muốn được đảm bảo về vật chất, ước muốn được thương yêu, hay một số hình thức ngụy tạo khác của lòng tham ái. Tình thương yêu chân chính không có một động lực ngoại tại nào. Nó chẳng bao giờ đổi thành ghét khi hoàn cảnh thay đổi. Nó chẳng bao giờ khiến ta trở nên hận thù nếu tình yêu của ta không được đáp trả. Tình thương yêu chân chánh thúc đẩy chúng ta luôn đối xử tử tế với tất cả mọi người, và nói những điều tốt lành về người, dầu họ có mặt hay vắng mặt.

Khi đã thực sự giác ngộ, bạn sẽ yêu thương tất cả vạn vật trong vũ trụ không phân biệt. Tình thương yêu đó không giới hạn, không biên giới. Bao gồm không chỉ tất cả mọi chúng sanh có mặt trong hiện tại, mà ta còn mong

cho tất cả, không có sự phân biệt hay thiên vị nào, được hạnh phúc trong tương lai vô cùng tận.

Hãy để tôi chia sẻ với bạn câu chuyện về một hành động từ bi có ảnh hưởng sâu rộng đến nhiều người.

Có một bà lão và con gái sống trong một ngôi nhà nhỏ ở Ấn Độ. Gần đó có một vị thiền sư sống trong một túp lều nhỏ. Do lòng mến mộ, bà lão coi vị tu sĩ như là con trai của mình và dạy con gái phải đối xử với vị ấy như là anh ruột của mình. Mỗi sáng vị tu sĩ đều xuống làng để khất thực. Ông không bao giờ quên dừng lại ở ngôi nhà nhỏ đó để thọ lãnh thực phẩm mà bà lão và con gái cúng dường cho ông với tất cả lòng ngưỡng mộ và thành kính. Mỗi chiều ông lại xuống làng để thăm viếng các vị thí chủ, khuyến khích họ tu thiền và sống một cuộc sống an bình.

Một buổi chiều trên đường xuống làng, vị tu sĩ nghe được câu chuyện giữa bà lão và con gái. Bà lão bảo con gái, "Con ơi, ngày mai anh con sẽ đến nhà chúng ta khất thực. Đây là bơ sữa; đây là mật; đây là gạo, đây là gia vị; đây là rau cải. Hãy chuẩn bị một bữa ăn thiệt ngon cho anh con."

Người con gái hỏi mẹ, "Thưa, ngày mai mẹ sẽ đi đâu?"

"Mẹ định vào rừng để tọa thiền cả ngày."

"Nhưng mẹ sẽ ăn gì?"

"Hôm nay còn lại một ít cơm, mẹ sẽ dùng để nấu cháo. Thế cũng đủ cho mẹ rồi. Nhưng con phải nhớ làm một bữa ăn thật ngon cho anh con và cúng dường khi anh đi ngang qua nhà."

Nghe được cuộc đối thoại này, vị tu sĩ nghĩ, "Bà lão này yêu thương và kính trọng ta đến nỗi bà dạy con gái sửa soạn một bữa ăn thật ngon cho ta trong khi bản thân bà chỉ ăn một ít cháo nấu từ phần cơm thừa còn lại. Ta không xứng đáng nhận được bữa cơm ngon đó nếu ta không tu chứng được gì. Ta phải tu tập sao cho xứng đáng với món quà đầy tình thương của bà lão. Đây là lúc ta phải cố gắng không ngừng nghỉ để giải thoát bản thân khỏi những trạng thái tâm bất thiện."

Vị tu sĩ trở về cất y áo lại. Ông quyết không xuống làng khất thực cho đến khi đã tu chứng, đạt được tâm giải thoát. Ông ngồi xuống chiếu thiền với những lời tự nguyện như sau: "Dầu cho máu tôi có khô đi. Dầu cho da thịt

tôi có tan rã. Dầu cho thân này chỉ còn là bộ xương. Tôi sẽ không đứng dậy cho đến khi đạt được giác ngộ hoàn toàn."

Với lời nguyện đó, vị tu sĩ tọa thiền suốt cả buổi chiều, cả đêm, và một phần của buổi sáng hôm sau. Chỉ trước khi đến thời gian để ông đi khất thực, ông đạt được mục đích của mình. Sau đó vị tu sĩ lại đắp y và đi xuống làng để khất thực. Khi đến trước ngôi nhà nhỏ, người con gái đã cúng dường ông một bữa ăn thịnh soạn.

Cô gái sốt ruột đợi mẹ về sau một ngày tọa thiền. Buổi chiều đó, ngay khi người mẹ về đến nhà, người con gái đã chạy ra đón và bảo, "Mẹ ơi, con chưa bao giờ thấy vị tu sĩ của chúng ta nghiêm trang, đỉnh đạt, rạng rỡ, thanh tịnh, đẹp đẽ đến thế!"

"Con ơi, có lẽ vị ấy đã đạt được sự giải thoát, tự do thật sự khỏi tâm tiêu cực. Chúng ta thật may mắn có được một vị tu sĩ như thế ở cạnh nhà. Nhưng nếu thực sự kính trọng người, chúng ta phải đi theo con đường của người. Từ bây giờ, chúng ta phải hành thiền một cách tinh tấn để chúng ta cũng có thể đạt được cùng trạng thái đó."

Từ đó cả hai mẹ con đều tinh tấn hành thiền cho đến lúc họ cũng chứng được các tầng thiền định. Nhiều dân làng noi theo gương họ và cũng chứng đạt các tầng định. Đó là ảnh hưởng sâu rộng của lòng từ bi của bà lão. (MA I 225)

Lòng Từ Bi Đối Với Kẻ Thù

Có người sẽ tự hỏi làm sao mà họ có thể từ bi đối với kẻ thù. Làm sao mà họ có thể nói một cách chân thật, "Cầu cho kẻ thù của tôi được hạnh phúc, bình an, sức khỏe. Cầu cho họ không bị những khó khăn hay hoạn nạn."

Câu hỏi này phát khởi từ sự suy nghĩ sai lầm. Người với tâm đầy phiền não có thể cư xử, hành động xúc phạm hay làm hại đến ta. Do đó, ta coi họ là kẻ thù. Nhưng thực sự ra không có ai là kẻ thù của ta cả. Chỉ có trạng thái tâm tiêu cực của người đó gây ra vấn đề cho ta. Chánh niệm giúp chúng ta thấy rằng các trạng thái tâm không thường hằng. Chúng chỉ tạm bợ, có thể sửa đổi, có thể biến chuyển.

Cách tốt nhất để ta được an vui, hạnh phúc là giúp kẻ thù của mình giải quyết các vấn đề của họ. Nếu tất cả các kẻ thù của ta đều được giải thoát khỏi khổ đau, bất mãn, sân hận, nghi ngờ, căng thẳng, bực tức, thì họ không có lý do gì để làm kẻ thù của ta cả. Một khi đã không còn những khổ đau, thì kẻ thù cũng giống như bao người khác -một chúng sinh tuyệt vời.

Chúng ta có thể thực hành tâm từ bi đối với tất cả mọi người –cha mẹ, thầy cô, thân quyến, bạn bè, người không thân thiện, người lạnh lùng, người gây khó khăn cho ta. Không cần phải quen biết hay thân thiết với ai mới có thể trải tâm từ bi đến với họ. Thật ra, đôi khi không biết rõ về họ lại dễ dàng hơn. Tại sao? Vì nếu không biết họ, chúng ta có thể đối xử với tất cả mọi người giống như nhau. Chúng ta có thể xem bao chúng sinh trong vũ trụ như là những đốm sáng trong không gian và ước nguyện cho tất cả họ được hạnh phúc, bình an. Mặc dù chỉ có ước muốn của chúng ta thì khó thể thành sự thật, nhưng gieo trồng được ước nguyện rằng tha nhân có thể hưởng thụ được tình thương yêu là một thiện ý có thể mang lại hỷ lạc cho tâm ta.

Nếu mọi người đều ước muốn cho người khác được hạnh phúc, được thương yêu, thì chúng ta sẽ có được hòa bình trên thế giới. Giả sử có sáu tỷ người trên thế giới, và mỗi người đều vun trồng ước nguyện này. Thì đâu còn có ai để gieo hận thù? Sẽ không còn tranh đấu, không còn đánh nhau. Mọi hành động đều đến từ tâm. Nếu tâm không trong sạch, thì hành động theo sau tâm ý đó sẽ không trong sạch và tai hại. Điều ngược lại cũng đúng. Như Đức Phật đã dạy chúng ta, ý nghĩ trong sạch về từ bi, tình thương thì mạnh mẽ hơn hận thù, mãnh liệt hơn vũ khí. Vũ khí tàn phá. Nhưng tình thương giúp con người sống trong hòa bình và hòa hợp. Vậy bạn thử nghĩ điều gì sẽ mạnh mẽ hơn và sẽ tồn tại lâu hơn?

Đối Trị Sân Hận

Rào cản lớn nhất đối với lòng từ bi là sân hận. Khi lòng ta tràn đầy sân hận, thì tâm không còn chỗ cho tình cảm thương yêu đối với bản thân hay đối với người khác, không còn chỗ cho hòa bình hay tự tại. Mỗi người phản ứng với sân hận theo cách riêng của mình. Người thì cố gắng để bào chữa cho các cơn giận của mình bằng cách tự nhủ, "Tôi có quyền được giận." Người khác thì chấp vào sự giận hờn của họ một thời gian dài, đôi khi hàng tháng hay hàng năm. Họ cảm thấy rằng sự sân hận đó khiến họ rất đặc biệt, rất nguyên

tắc. Cũng có người lại biểu lộ lòng hận thù ra ngoài bằng những hành động chống báng lại kẻ mà họ giận ghét. Không cần biết cách bạn thể hiện lòng sân hận như thế nào, bạn có thể chắc chắn về một điều: tâm sân hận rút lại làm hại bạn nhiều hơn là nó hại người bạn giận.

Bạn có để ý mình cảm thấy thế nào khi giận dữ không? Bạn có cảm nhận được sự căng thẳng, khó chịu trong lồng ngực, bụng nóng bừng, mắt mờ đi không? Có phải là đầu óc bạn trở nên tối tăm, lời nói trở nên cộc cằn, khó nghe hơn không? Các bác sĩ bảo rằng thường xuyên biểu lộ sân hận mang đến những hậu quả nghiêm trọng cho sức khỏe của chúng ta –máu cao, ác mộng, mất ngủ, đau dạ dày, hay ngay cả đau tim. Lòng sân hận cũng nguy hại cho tâm không kém. Nói một cách thẳng thắng là sân hận khiến thân tâm ta rất khổ sở.

Sân hận cũng làm rạn nứt các mối liên hệ tương quan với người. Bạn thường tránh gặp người bạn đang giận, có đúng không? Ngược lại cũng thế, khi biết bạn giận, người kia cũng tránh bạn. Không ai muốn quan hệ với người đang trong cơn nóng giận. Người tràn đầy sân hận có thể rất vô lý, nhiều khi còn nguy hiểm nữa.

Hơn thế nữa, sân hận thường không tác hại nhiều đến người bị giận. Trong nhiều trường hợp, ta nóng giận với người đã xúc phạm ta, nhưng họ không hề hay biết, nên không ảnh hưởng gì đến họ cả. Ngược lại, chính ta là người phải đỏ mặt, phải lớn tiếng và tạo ra một cảnh tượng khó coi, khiến ta cảm thấy rất khổ sở. Kẻ kình địch còn có thể diễu cợt sự giận dữ của ta. Có thái độ quen giận hờn, oán trách có thể ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ, các mối liên hệ, cách sống, và tương lai của chúng ta. Chính ta cũng có thể phải hứng chịu những tai họa mà ta mong muốn xảy đến cho kẻ thù của ta.

Rõ ràng là sân hận có thể làm hại bản thân ta, vậy ta phải đối phó với nó như thế nào? Làm sao ta có thể buông bỏ sân hận và thay thế nó bằng tâm từ bi, tình thương yêu?

Để đối phó với sân hận, trước hết chúng ta phải quyết định tự kiềm chế không hành động theo bản năng sân hận. Bất cứ khi nào tôi nghĩ về sự kiềm chế, tôi lại nhớ đến con voi của cậu tôi. Khi tôi còn nhỏ, cậu tôi có một con voi rất to và rất đẹp. Bạn bè và tôi thường thích chọc phá con vật này. Chúng tôi thường chọi đá vào voi cho đến khi nó nổi xung lên. Con voi rất

to lớn, nó có thể giẫm nát chúng tôi nếu nó muốn. Nhưng thay vào đó, nó đã làm một điều rất đáng ngưỡng mộ.

Một lần kia khi chúng tôi chọi đá, con voi dùng vòi để bẻ một cành cây nhỏ khoảng cỡ độ một cây viết chì và đánh chúng tôi với cành cây nhỏ đó. Nó đã bày tỏ một sự kiềm chế không lường được, chỉ làm những gì cần thiết để khiến chúng tôi phải nể sợ nó. Vài ngày sau đó con voi còn hận chúng tôi, nên không để chúng tôi cưỡi nó. Cậu tôi bảo chúng tôi dẫn nó ra một dòng suối lớn, lấy vỏ dừa chà da cho nó, trong khi nó thư giãn và tận hưởng nguồn nước mát. Sau đó, nó hoàn toàn buông xả sự giận hờn đối với chúng tôi. Khi bạn cảm thấy mình hoàn toàn đúng khi phản ứng một cách mạnh mẽ trong cơn giận, tôi khuyên bạn, hãy nhớ đến phản ứng đầy kiềm chế của con voi to mà hiền lành của cậu tôi.

Một phương cách khác để đối trị với sân hận là quán sát kết quả của nó. Chúng ta biết rất rõ rằng khi giận dữ, ta không thể thấy sự thật một cách rõ ràng. Do đó, chúng ta có thể phạm vào những hành vi bất thiện. Như chúng ta đã biết, các hành động có chủ tâm trong quá khứ là thứ duy nhất thật sự là của chúng ta. Cuộc sống tương lai còn tùy thuộc vào những hành động cố ý của ngày hôm nay, giống như là cuộc sống hiện tại là kết quả của những hành động có chủ tâm trong quá khứ. Những hành động có chủ tâm được thực hiện dưới ảnh hưởng của tâm sân hận không thể dẫn ta đến một tương lai hạnh phúc.

Cách đối trị tốt nhất đối với sân hận là lòng kiên nhẫn. Kiên nhẫn không có nghĩa là để cho người khác lấn lướt ta. Kiên nhẫn có nghĩa là dùng chánh niệm để kéo dài thời gian, để ta có thể hành động một cách đúng đắn. Khi phản ứng lại với sự khiêu khích bằng lòng kiên nhẫn, chúng ta sẽ nói lên được chân lý vào đúng thời điểm và dùng ngôn từ chính xác. Ta dùng những lời nhẹ nhàng, tử tế, và chính xác như thể ta đang nói với một em bé hay một người bạn thân để ngăn cản họ không làm những gì có hại cho họ hay người khác. Dầu bạn có thể lên giọng, điều đó không có nghĩa là bạn đang giận dữ. Mà thật ra là bạn đang bảo vệ một cách khéo léo một người mà bạn quan tâm đến.

Có một câu chuyện rất nổi tiếng miêu tả sự kiên nhẫn và thông thái của Đức Phật khi đối mặt với một người sân hận:

Có một người Bà la môn giàu có và quyền lực. Người này có thói quen dễ nổi giận, đôi khi không vì lý do gì. Ông ta thường gây gổ với tất cả mọi người. Nếu có ai đó bị xúc phạm mà không nổi giận, ông cũng sẽ tức giận vì điều đó.

Người Bà la môn này đã nghe rằng Đức Phật chẳng bao giờ nổi giận. Một ngày kia ông ta đến gặp Đức Phật và dùng lời lẽ thóa mạ Ngài. Đức Phật lắng nghe một cách kiên nhẫn và từ bi. Sau đó Ngài hỏi người Bà la môn: "Ông có gia đình hay bạn bè người thân gì không?"

"Vâng, tôi có rất nhiều bạn bè và người thân," người Bà la môn trả lời.

"Ông có đi thăm họ thường không?" Đức Phật hỏi.

"Dĩ nhiên. Tôi thăm họ rất thường."

"Ông có mang quà tặng cho họ khi ông thăm viếng họ không?"

"Chắc chắn rồi. Tôi chẳng bao giờ đến gặp họ mà không mang quà," người Bà la môn trả lời.

Đức Phật lại hỏi, "Khi ông tặng quà, giả sử rằng họ không nhận. Ông sẽ làm gì với những món quà đó?"

"Tôi sẽ mang chúng về và chia sẻ với gia đình tôi," người Bà la môn trả lời.

Lúc đó Đức Phật nói, "Cũng thế, ông đã cho tôi một món quà. Tôi không muốn nhận. Nó là của ông. Hãy mang nó về nhà và chia sẻ với gia đình."

Người Bà la môn rất xấu hổ khi ông hiểu và ngưỡng mộ lời khuyên từ bi của Đức Phật. (S I.7.1 [2])

Sau cùng, để đối trị sân hận chúng ta có thể nghĩ đến những lợi ích của tâm từ bi. Theo Đức Phật, khi ta thực hành tâm từ bi, ta sẽ "ngủ yên, thức dậy thoải mái, và có những giấc mơ đẹp. Được thân cận với chúng sanh và các loài khác. Chư thiên sẽ độ trì ta. [Nếu ta đầy lòng từ bi, thì ngay lúc đó] khói lửa, thuốc độc và vũ khí không thể làm hại ta. Ta thiền định dễ dàng. Nét thanh tịnh hiện trên gương mặt ta. Ta ra đi nhẹ nhàng và được tái sinh vào cõi giới cao nhất." (A V (11) II.5). Những viễn ảnh này không phải là dễ chấp nhận hơn là sự khổ sở, sức khỏe kém, và ác nghiệp mà tâm sân hận có thể mang đến cho ta sao?

Khi sự chánh niệm về các trạng thái tâm của ta tăng trưởng, ta sẽ càng lúc càng nhanh chóng nhận ra lúc nào ta bắt đầu nổi giận. Lúc đó, ngay khi tư tưởng sân hận khởi lên, ta có thể bắt đầu áp dụng các phương pháp đối trị sân hận bằng lòng kiên nhẫn và chánh niệm. Chúng ta cũng cần tìm mọi cơ hội để sửa đổi các hành động nóng nảy của mình. Nếu ta đã nói hay làm gì đó với ai khi nóng giận, ngay sau khi giây phút đó qua đi, ta nên nghĩ đến việc xin lỗi người đó, dầu rằng ta nghĩ người kia sai quấy hay hành động tệ hại còn hơn ta. Một vài phút bỏ ra để xin lỗi người mà ta đã xúc phạm sẽ mang đến sự giải tỏa tức thì và tuyệt vời cho cả hai người.

Cũng trong tinh thần đó, nếu thấy ai sân hận với mình, chúng ta có thể đến với người đó và trao đổi trong sự bình tĩnh để cố gắng tìm ra nguyên nhân của sự giận hờn. Ta có thể nói: "Xin lỗi đã làm bạn giận tôi. Tôi không giận gì bạn cả. Có thể chúng ta nên giải quyết vấn đề này như là bạn bè với nhau." Ta cũng có thể mang một món quà đến cho người mà ta nghĩ là đang giận mình. Một món quà sẽ xoa dịu người đang chống đối ta và khiến kẻ thù trở thành bạn. Một món quà có thể chuyển hóa những lời giận dữ thành từ ái và sự cộc cằn thô lỗ thành nhẹ nhàng, êm thắm.

Sau đây là một số phương cách thực dụng bạn có thể sử dụng để chế ngự cơn giận của mình:

• Hãy ý thức về cơn giận của mình ngay lập tức.

• Hãy chánh niệm về cơn giận của mình và cảm nhận được sức mạnh của nó.

• Hãy nhớ rằng tánh nóng nảy là vô cùng nguy hại.

• Hãy nghĩ đến những hậu quả tai hại của tâm sân hận.

• Hãy thực hành sự kiềm chế.

• Hãy nhận thức rằng sân hận và nguyên nhân của nó đều vô thường.

• Hãy nhớ đến câu chuyện về lòng kiên nhẫn của Đức Phật với người Bà la môn.

• Hãy thay đổi thái độ bằng cách trở nên tử tế và hữu dụng.

• Hãy thay đổi tình trạng căng thẳng giữa ta và người mà ta đang giận bằng cách tặng quà hay làm một điều gì tốt cho họ.

• Hãy nhớ đến những ích lợi của việc thực hành tâm từ bi.

• Hãy nhớ rằng tất cả chúng ta một ngày kia sẽ ra đi và chúng ta không muốn ra đi với tâm sân hận.

Tâm Từ Bi

Từ bi là tư tưởng thiện xảo thứ ba mà Đức Phật khuyến khích chúng ta vun trồng. Từ bi là khi nghĩ đến sự đau khổ của người khác, ta cũng thấy xót xa. Đó là một phản ứng thiện, tự phát, đi cùng với ước muốn làm giảm bớt sự đau khổ của người khác.

Tâm từ bi đòi hỏi phải có một đối tượng. Để vun trồng được tâm từ bi, chúng ta cần quán tưởng lại những đau khổ mà cá nhân chúng ta đã trải qua, cảm nhận sự khổ đau của người khác, và tạo được mối tương quan trực giác giữa các kinh nghiệm đau khổ của ta và của người. Thí dụ, chúng ta nghe một đứa trẻ bị đánh hay bị lạm dụng. Ta sẽ hướng tâm mình đến nỗi đau của đứa trẻ kia có thể bằng cách nhớ lại những cảm giác đau đớn trong lòng khi ta bị đối xử tệ. Rồi chúng ta phát lời ước nguyện, "Nguyện cho những sự đau đớn như thế không xảy ra cho bất cứ ai trên thế giới này. Cầu mong rằng không có đứa trẻ nào bị ngược đãi như tôi đã từng bị ngược đãi." Hay khi có ai đó bị đau bệnh, ta hồi tưởng lại cảm giác khó chịu và đau đớn như thế nào khi bệnh hoạn, và chúng ta mong rằng không có ai nữa phải chịu những sự đau đớn và lo lắng tương tự. Hoặc chúng ta nhớ đến sự đau khổ khi phải chia lìa người mà ta thương yêu. Ký ức này sẽ dẫn đến tâm từ bi đối với bất cứ ai phải bị chia lìa với người thương yêu vì tử biệt, chia ly, hay bị ruồng bỏ, và ta ước muốn rằng không ai phải trải qua những sự đau khổ như thế.

Từ bi và tình thương yêu hỗ trợ lẫn nhau. Khi tâm chúng ta đầy lòng thương yêu, thì lòng ta rộng mở và tâm ta trong sáng đủ để nhìn nhận ra nỗi khổ của người khác. Thí dụ có ai đó đã đối xử với ta bằng thái độ khinh bỉ hay cao ngạo. Bằng tình thương, ta nhận ra rằng thái độ thô lỗ này ắt phải xuất phát từ một người đang có nội tâm đau khổ, vướng mắc. Vì chúng ta cũng đã trải qua nhiều vấn đề trong đời mình, lòng từ bi của ta sẽ phát khởi, và ta tự nhủ, "Người này chắc hẳn đang đau khổ. Làm sao tôi có thể giúp họ? Nếu tôi giận dữ hay bực tức, tôi sẽ không thể nào giúp họ được. Mà tôi còn

có thể làm cho vấn đề của họ thêm nghiêm trọng." Chúng ta tự tin rằng nếu ta tiếp tục hành động một cách thân thiện, khiêm hạ, thì người này có thể dần dần, hay ngay lập tức, được lợi lộc. Có thể một lúc nào đó sau này, người đó sẽ ngưỡng mộ việc chúng ta làm thế nào mà vẫn duy trì được sự tử tế, hòa nhã, thân thiện dầu bị khiêu khích, xúc phạm và họ bắt đầu bắt chước cách đối xử tử tế khi giao tiếp với người khác.

Là đệ tử của Phật thì lòng từ bi của ta càng rộng lớn, như trong một câu chuyện kể của Kinh Đại thừa:

Xưa có một vị tăng tu thiền tâm từ, muốn có đủ công đức để được gặp Phật Di Lạc, Đức Phật của lòng thương yêu. Sự tu tập của vị tăng này đã làm tâm ông trở nên hiền dịu đến nỗi ông không làm hại đến bất cứ sinh vật nào.

Một ngày kia, ông gặp một con chó nằm bên vệ đường rên la đau đớn. Một vết thương hở miệng trên thân con vật khốn khổ này với đầy những dòi bọ. Vị tu sĩ quỳ gối xuống trước con chó. Ý nghĩ đầu tiên của ông là phủi những con dòi bọ khỏi vết thương của con chó. Nhưng rồi ông suy nghĩ, "Nếu ta dùng một cái cây để phủi những con dòi bọ này, ta có thể làm chúng đau đớn. Nếu dùng tay, ta có thể làm chúng chết vì chúng là những sinh vật rất nhỏ nhoi. Và nếu ta bỏ chúng xuống đất, sẽ có người đạp chúng."

Rồi ông nghĩ ra điều ông phải làm. Ông cắt thịt đùi của mình, đặt xuống đất. Rồi ông quỳ xuống và lè lưỡi ra để đỡ những con dòi bọ khỏi vết thương của con chó và đặt chúng trên miếng thịt của mình.

Khi ông làm thế, con chó biến mất. Và thay vào chỗ nó là đức Di Lạc, vị Phật của tình thương yêu.

Chúng ta có thể tự coi mình là những người từ bi, nhưng mức độ từ bi của chúng ta không thể nào so sánh với vị thánh tăng đó! Chung quanh ta có bao nhiêu đau khổ. Mỗi ngày chúng ta có nhiều cơ hội để thực hành tâm từ bi, tuy nhiên ta thường thấy việc đó khó làm. Tại sao? Câu trả lời là đứng trước khổ đau -dầu là nỗi đau của người- ta cũng khó chịu đựng nổi. Để tránh né, chúng ta lãng ra chỗ khác, nhắm mắt lại, hay gồng mình chịu trận. Thực tập chánh niệm giúp chúng ta thư giãn và nhu nhuyến trước bất cứ hoàn cảnh nào mà cuộc đời trao cho ta. Khi ta để tâm mình nhẹ nhàng và trái tim rộng mở, thì suối nguồn của tâm từ bi có thể tự do tuôn tràn.

Thực hành tâm từ bi đối với người thân, chắc chắn là một thử thách, nhưng nó rất cần thiết cho hạnh phúc của chúng ta ngay hiện tại và trong tương lai. Cha mẹ, người hôn phối, và con cái rất cần đến lòng bi mẫn của chúng ta. Chúng ta cũng cần có lòng bi mẫn đối với bản thân.

Từ Bi Đối Với Bản Thân

Có thể một số bạn đọc sẽ tự hỏi tại sao bạn phải thực hành tâm từ bi đối với bản thân. Bạn có thể nói rằng "Lo cho bản thân là ích kỷ." "Nhu cầu của tôi không quan trọng. Người tu chân chánh là phải có lòng bi mẫn đối với người khác." Nói vậy nghe cũng hay nhưng có thể là bạn đang tự lừa dối bản thân. Khi quán sát tâm mình thấu đáo, bạn sẽ khám phá ra rằng không có ai trên cả vũ trụ này khiến bạn quan tâm đến hơn là chính bản thân.

Không có gì sai với điều đó. Thật ra, có lòng bi mẫn đối với bản thân là nền tảng cho sự thực hành tâm từ bi đối với người. Như Đức Phật đã nói: "Dùng tâm để quán sát cả vũ trụ này, ta không thấy gì thân thiết với mình hơn là chính bản thân. Vì bản thân là thân thiết hơn những người khác, người tự biết thương yêu bản thân sẽ không bao giờ làm hại đến người khác." (Ud V.1).

Thật là sai lầm khi nghĩ rằng nếu chúng ta khắt khe với bản thân hay tự coi mình là không xứng đáng thì tốt hơn, hay như thế là hướng về tâm linh hơn. Đức Phật đã nhận ra qua kinh nghiệm bản thân rằng sự tự hành xác không đưa đến giác ngộ. Dĩ nhiên chúng ta cần phải tập tự kiềm chế, nhưng ta làm thế là do quyết tâm hành động vì lợi ích tốt nhất cho chúng ta mà thôi. Nếu quán sát một cách rốt ráo, sự tự kỷ luật một cách vừa phải, đúng ra là một biểu hiện của sự thực hành tâm từ bi đối với bản thân của chúng ta.

Hơn nữa, ta không thể thực hành tâm từ bi chân thật đối với người khác nếu không có lòng từ bi đối với bản thân. Nếu chúng ta cố gắng để hành động một cách bi mẫn với cảm giác bản thân không xứng đáng hay nghĩ rằng người khác quan trọng hơn ta, thì nguyên nhân thực sự của những hành động của chúng ta là tự làm khổ mình, chứ không phải do lòng bi mẫn đối với người. Tương tự, nếu chúng ta hành động với sự tự tôn lạnh lùng đối với những người ta giúp đỡ, thì hành động của chúng ta thực sự có thể khởi nguồn từ lòng tự đại. Tâm từ bi chân chính phát sinh từ trái tim rung cảm vì

những đau khổ của bản thân, qua đó phản ảnh sự khổ đau của người. Lòng bi mẫn dành cho bản thân, đặt nền tảng trên tình thương yêu bản thân một cách thiện hảo, thúc giục ta vươn tay để giúp người khác một cách thành khẩn.

Những người lính cứu hỏa là một ví dụ thích hợp cho nguyện vọng này. Họ được biết đến vì lòng can đảm vĩ đại khi đánh đổi bản thân họ để cứu những người đang bị kẹt lại trong những tòa nhà đang bốc cháy. Tuy nhiên, không phải là họ cố ý hy sinh bản thân. Họ không lao đại vào ngọn lửa mà không có sự chuẩn bị để đối phó với hoàn cảnh nguy hiểm. Trái lại, họ cẩn thận đội mũ bảo hiểm, mặc đồ bảo vệ an toàn, và đưa ra những tính toán cẩn thận, dựa vào sự phán đoán và tay nghề của họ để quyết định những phương cách tốt nhất để có thể cứu người khác mà không nguy hại đến bản thân. Cũng thế, chúng ta tự trang phục bằng tâm từ bi và tình thương yêu đối với bản thân, thanh lọc mọi động lực hành động với hết khả năng của mình và để tâm được trở nên trong sáng rõ ràng. Từ trạng thái trong sáng rõ ràng đó, chúng ta có thể giúp đỡ người khác một cách hiệu quả và cũng khuyến khích sự tiến bộ tâm linh của chính mình.

Thật ra, trong tâm ta sự phân biệt giữa bản thân và người không rõ ràng như ta thường nghĩ. Bất cứ thái độ nào chúng ta quen sử dụng đối với bản thân, ta sẽ sử dụng đối với người khác, và bất cứ thái độ nào ta thường sử dụng với người khác, ta sẽ sử dụng trên bản thân. Như thế cũng giống như chúng ta ăn và đãi người khác trong cùng một cái tô. Cuối cùng thì mọi người đều dùng chung một loại thực phẩm. Vì thế chúng ta phải cẩn trọng với những gì ta sắp dọn lên bàn ăn.

Khi ngồi thiền, chúng ta cần phải quán tưởng về những phản ứng của ta đối với bản thân cũng như với người khác như thế nào khi có điều bất như ý hay lầm lỗi gì xảy ra. Chúng ta phản ứng bằng cách đổ lỗi hay tha thứ? Lo lắng hay buông xả? Cứng rắn hay nhẹ nhàng? Kiên nhẫn hay nổi trận lôi đình?

Dầu nhận biết được lỗi lầm của mình, cảm nhận được hậu quả của chúng, và nguyện phải sửa đổi, là quan trọng, nhưng sự tự trách và các hình thức dằn vặt, khắt khe sẽ không đem lại ích lợi gì. Không ai cảm thấy hạnh phúc sau khi bị la rầy, trách mắng. Người ta thường phản ứng lại bằng sự xa lánh,

trở nên giận dữ, bào chữa lỗi hay ngoan cố. Thí dụ trường hợp một người đang tập thể dục để giảm cân. Nếu có ngày ông ta bỏ qua buổi tập thể dục thường xuyên của mình và nhân lên sự thất bại đó bằng cách nghĩ: "Đồ béo, đồ lười biếng, nhà ngươi sẽ chẳng bao giờ thay đổi được!". Như thế thì việc ông ta sẽ tập lại ngày mai có thể xảy ra không?

Tâm chưa giác ngộ là tâm chưa được rèn luyện. Tâm đó rất vô minh. Tâm đó rất đau khổ. Đó là lý do tại sao chúng ta làm những điều đáng trách. Khi nhớ rằng chúng ta lầm lỗi chính là do chúng ta đau khổ, sẽ giúp ta rãi tâm từ bi đến với bản thân, hơn là những phán xét nghiêm khắc, tự hành phạt mình.

Điều quan trọng là chúng ta phải quán sát những nỗ lực của bản thân để hành thiền và đi theo con đường của Đức Phật với một thái độ bi mẫn. Chúng ta thực hành Bát chánh đạo của Đức Phật là để giải thoát khổ đau. Nếu ta lại làm tăng thêm nỗi khổ của mình bằng cách có thái độ phán đoán, gượng ép sự thực hành của mình, thì chẳng bao lâu ta sẽ nghĩ ta khó thoát khỏi khổ đau! Do đó có thể ta sẽ cảm thấy muốn bỏ việc hành thiền.

Đặc biệt các thiền sinh Tây phương hay rơi vào cái bẫy tâm linh này. Theo quan điểm phương Đông của tôi, họ thường có vẻ đầy tham vọng, chịu nhiều áp lực, chạy theo mục đích, và không tự tin khi họ bắt đầu hành thiền và khi khám phá ra trạng thái tâm lăng xăng, họ cố gắng kiềm chế nó ngay lập tức. Họ đóng chặt tâm lại và cố gắng buộc nó hành xử theo ý mình bằng sức mạnh của ý chí. Nhưng tâm không nghe theo lời sai khiến của ai cả. Kết quả là họ thường trở nên bức xúc, tự phán đoán bản thân một cách nghiêm khắc. Điều tương tự cũng có thể xảy ra cho các thiền sinh đã có kinh nghiệm tu tập, nhưng vẫn chưa thể đạt được mục đích tâm linh, khiến họ trở nên thất vọng. Điều quan trọng cần nhớ đối với bất cứ thiền sinh nào đi theo con đường của Đức Phật là quán sát tâm và làm chủ tâm, là hai điều khác biệt. Quán sát tâm với một thái độ cởi mở, nhẹ nhàng sẽ giúp tâm lắng đọng, an tĩnh. Nhưng cố gắng làm chủ tâm, hoặc cố gắng để hướng kết quả của sự thực hành tâm linh tới một cái gì đó, chỉ khuấy động thêm đau khổ và phiền não.

Chúng ta có thể cởi mở, làm tâm nhẹ nhàng, thư thái. Không có gì phát sinh trong lúc hành thiền là không phải là dấu hiệu của thất bại. Chỉ có thất bại

khi ta không quán sát tâm. Nếu các pháp bất thiện phát khởi, mà ta không thể buông bỏ chúng, cũng đừng cố gắng chống cự lại chúng hay trách móc bản thân. Thay vào đó ta cần bình tĩnh áp dụng Chánh Tinh Tấn với tâm từ bi để chế ngự chúng và phấn khích tâm.

Không ai đặc biệt xấu. Tất cả chúng ta đều có những uế nhiễm giống nhau. Mọi chúng sanh chưa giác ngộ đều có các uế nhiễm: Tham, sân, ganh tỵ, cao ngạo, âu sầu, thất vọng, thiếu kiên nhẫn, vân vân. Khi chúng ta tập được thói quen đối mặt với các trạng thái vô thường của tâm bằng lòng bi mẫn, thì tâm có thể dần lắng đọng. Lúc đó, chúng ta có thể nhìn sự vật rõ ràng hơn, và trí tuệ ta sẽ tiếp tục phát triển.

Từ Bi Đối Với Cha Mẹ

Đa số chúng ta có những tình cảm cứng rắn, hằn hộc đối với cha mẹ mình. Có người cảm thấy rất khó tha thứ cho những việc mà cha mẹ họ đã làm khi họ còn nhỏ. Sự lạm dụng trẻ em và những hành vi sai trái khác có thể đã khiến chúng ta đau đớn, khổ sở vô cùng. Những hành động xấu xa này không thể tha thứ được; mà cũng không thể quên dễ dàng. Những gì cha mẹ ta đã làm không thể thay đổi nữa. Nhưng những gì chúng ta đang làm ngay giây phút này có thể ảnh hưởng đến hạnh phúc trong hiện tại hay tương lai của chúng ta.

Một phương cách để phát triển tâm từ bi là nghĩ về việc cha mẹ đã phải khổ nhọc biết bao nhiêu khi sinh chúng ta ra đời và nuôi dưỡng chúng ta. Đức Phật đã dạy rằng nếu bạn đặt cha mẹ, mỗi người trên một vai, suốt đời chăm sóc cho họ đủ điều, bạn vẫn không thể đền trả những gì họ đã làm cho bạn. Cha mẹ đã hy sinh giấc ngủ, sự êm ấm thoải mái, lương thực, thời gian, và năng lực trong bao ngày, bao tháng, bao năm. Hãy nghĩ đến sự bất lực hoàn toàn của một em bé, thì thấy các nhu cầu của nó là nhiều biết bao. Hãy nghĩ đến những nỗi sợ hãi mà cha mẹ bạn đã phải trải qua khi cố gắng bảo vệ bạn. Họ đã chăm sóc để bạn vượt qua bệnh tật như thế nào; lo lắng đến thế nào khi bạn gặp khó khăn, trắc trở. Do đó, thay vì trách móc những hành động vô minh của họ, hãy nghĩ đến những đau khổ và phiền não mà tâm uế nhiễm đã tạo ra cho họ khi họ phải tranh đấu với những thử thách của việc chăm sóc một đứa trẻ. Thử tưởng tượng xem họ đã phải đấu tranh

quyết liệt như thế nào để thoát khỏi những bám víu và các hành động tai hại khác do tham, sân, và si tạo ra.

Sau đó hãy nhớ rằng cha mẹ người đã nuôi dưỡng bạn không giống như bậc cha mẹ mà bạn biết ngày hôm nay. Thời gian đã trôi qua và vô thường biến đổi tất cả mọi người. Khi cha mẹ bạn đã già hơn, có thể họ đã chín chắn hơn hay có nhiều trí tuệ hơn. Bạn cũng có thể đã trưởng thành. Đừng đeo bám vào những mối liên hệ trong thời thơ ấu. Khi cha mẹ đã nhiều tuổi, có thể bạn còn phải cần hoán chuyển vai trò và phải hỗ trợ họ đầy đủ vật chất, tình cảm, và tâm linh. Quan tâm đến các nhu cầu của cha mẹ có thể khơi mở trái tim bi mẫn của bạn. Ngay nếu như cha mẹ đã chẳng tạo dựng được gì cho bạn ngoại trừ cuộc sống này và sự đau khổ triền miên, thì ít nhất bạn cũng phải thương xót họ và cầu mong cho họ được hạnh phúc: "Tôi nguyện rằng tôi có thể giúp cha mẹ được có tâm bình an." Tâm từ bi không có giới hạn, không có ranh giới.

Từ Bi Đối Với Con Cái

Duy trì được một cuộc sống thăng bằng dường như khó gấp bội khi bạn phải nuôi dưỡng con cái. Giáo dục con cái với phong cách dung hòa, không thái quá, có thể ví như đi trên một sợi dây mong manh, treo cách mặt đất khoảng năm thước. Ngược lại, nếu đối đãi với chúng bằng thái độ độc đoán, cứng nhắc có thể khiến bạn trở thành kẻ thù của con cái mình. Mặt khác, nếu không dạy bảo chúng những điều cơ bản, có hiểu biết về đạo đức, thì con cái sẽ không biết về những giới hạn hay hậu quả của việc chúng làm.

Nếu con cái được thương yêu, dạy dỗ, rèn luyện và chăm sóc bằng sự tôn trọng mà chúng đáng được có như là một con người, thì chúng sẽ trưởng thành nên một người lớn có trách nhiệm, đầy lòng thương yêu, và tử tế. Con cái của chúng ta sẽ gánh vác trách nhiệm trong cuộc sống sau khi chúng ta đã ra đi. Chúng có thể mang hòa bình, hạnh phúc đến cho bạn, cho các thành viên khác trong gia đình, cho xã hội, và cho cả thế giới.

Nhưng như bất cứ cha mẹ nào cũng biết, con cái có thể khiến cho người giỏi chịu đựng nhất cũng phải mất bình tĩnh. Khi bạn cảm thấy mình phải đối đầu với chúng, hãy tự nhắc mình nhớ đến một nơi không còn có cái ngã trong trái tim. Hãy buông bỏ ý muốn mọi thứ phải xảy ra đúng theo ý

mình. Hãy cố gắng cảm thông với quan điểm, nhu cầu, sự sợ hãi hay quan tâm của con bạn và khi bạn đã hiểu rõ hơn về những điều con bạn đang phải đối mặt, thì tim bạn dường như mềm đi với lòng thương cảm dành cho chúng. Với một tâm thức tràn đầy bi mẫn, thì hành động của bạn luôn mang dáng dấp của sự tử tế, dịu dàng, là thứ rất cần thiết để chế ngự xung đột đối với bất cứ ai, dầu là người lớn hay trẻ em.

Nếu bạn thiếu lòng bi mẫn đối với con cái, may mắn thay, bạn vẫn có thể vun trồng nó; chỉ cần nhiều thực hành. Không ai sinh ra đã biết cách nuôi dưỡng một đứa trẻ như thế nào để nó trở thành một người lớn có sức khỏe, đầy trách nhiệm và thương yêu. Khả năng này cần phải được tập luyện. Nếu bạn là bậc cha mẹ, thì trách nhiệm của bạn là phải học hỏi càng nhiều càng tốt về cách nuôi dạy con có đạo đức, chứ không dạy chúng tham, sân, và si. Các thói xấu này đã có quá nhiều trên thế giới. Quan trọng hơn cả là bạn có thể biểu lộ lòng bi mẫn đối với con bạn khi bạn dạy chúng buông xả, thương yêu, và từ bi.

Từ Bi Đối Với Người Bạn Đời

Thực hành lòng bi mẫn đối với người bạn đời đòi hỏi tâm rộng lượng và kiên nhẫn. Mỗi người chúng ta đều có cách sống khác nhau. Có người rất dễ biểu lộ tình cảm; họ thường cười và khóc dễ dàng. Người khác thì thấy khó nói lên những gì họ cảm nhận bên trong và không bao giờ khóc. Có người rất hạnh phúc khi được làm việc và thích làm thêm nhiều giờ. Người khác lại làm cho xong việc nhanh chóng và thích dùng thời gian rảnh rỗi để đọc sách, hành thiền, hay thăm viếng bạn bè. Không có cung cách nào là đúng hay sai. Người thích làm việc cũng tận hưởng cuộc đời nhiều như người thích du lịch. Cả hai đều cố gắng để tránh khổ đau và để được hạnh phúc càng nhiều càng tốt. Cả hai đều có thể là những người tốt và tử tế. Hãy chú trọng đến những cá tính tốt của người bạn đời của bạn.

Đôi khi sau một sự tranh chấp, bạn cảm thấy khắc khe hơn đối với người bạn đời. Tình cảm sân hận vẫn tràn đầy tâm, khiến bạn càng bảo vệ mình và xét nét những thiếu sót của người bạn đời . Lúc đó, có thể bạn phải cần nhiều công phu tu tập nội tâm trước khi tâm từ bi của bạn có thể phát sinh. Khi hành thiền, bạn có thể quán tưởng về những hành động bất thiện nơi thân, khẩu và ý, nhận biết thấu đáo trong những trường hợp nào bạn đã

tham lam, ích kỷ, sân hận, tỵ hiềm, hay cao ngạo. Sau đó, với tâm cởi mở, bạn có thể xét xem những hành động này có thể ảnh hưởng đến người bạn đời của mình như thế nào. Nếu bạn là người hay nổi giận thì đó là khuyết điểm của bạn, bất kể người bạn đời của bạn đã làm gì. Bạn có cố chấp không? Sự bám víu và tình yêu chân thật rất khác xa nhau.

Nếu những xung khắc giữa bạn với người bạn đời không thể sửa đổi, không thể chịu đựng nữa, thì bạn cần phải chấm dứt tình trạng đó. Nhưng hãy ra đi trong hòa bình, chấp nhận các khuyết điểm của bản thân và chúc lành cho người kia. Tại sao phải làm người kia đau đớn thêm với sự sân hận và trách móc?

Điều quan trọng là bạn không nên so sánh hành động của mình với hành động của người bạn đời, hay phán xét hành động của người kia như là bất thiện. Tốt hơn, hãy quan tâm đến hành động của bản thân, chịu trách nhiệm vì chúng. Hãy nhớ đến những lúc khi bạn nhìn vào mắt của người kia và nhận ra được nỗi đau mà bạn đã gây. Hãy tự nhắc nhở rằng chính mình đã đem đến khổ đau cho người mình thương yêu. Nếu bạn có thể nhận lỗi mình, nếu bạn có thể nhìn thấy hành động của mình đã gây đau khổ thế nào cho người và quan tâm đến hạnh phúc của người kia, thì lòng bi mẫn và thương yêu sẽ tuôn tràn trong bạn.

Thí dụ sáng đó bạn gây gổ với người phối ngẫu. Sau đó người kia về nhà, với vẻ lạnh lùng, giận dữ, và liếc chừng xem bạn có còn giận không. Nhưng bạn đã quán sát lỗi mình, đã mở suối nguồn thương yêu và tâm từ bi, vì thế bạn có thể nhìn trả lại người kia với sự ấm áp, dịu dàng. Do lòng từ bi của bạn, mối liên hệ giữa hai người đã được hàn gắn.

Chánh Niệm Về Chánh Tư Duy

Khi ngồi thiền, có rất nhiều thứ khởi lên trong tâm ta. Chúng ta có thể nghe tiếng động, cảm thấy ngứa ngáy và suy nghĩ về rất nhiều việc. Chúng ta còn có thể quên trong chốc lát rằng mình đang hành thiền và rằng mình đang cố gắng trụ tâm vào hơi thở. Chuyện đó cũng tự nhiên thôi; nó xảy ra cho tất cả mọi người. Khi đánh mất sự chú tâm vào hơi thở, ta cần nhanh chóng nhận ra điều đó, nhận biết sự vô thường của nó –nó đã phát khởi, tăng trưởng, rồi hoại diệt như thế nào. Sau đó chúng ta quay trở về với hơi thở.

Tuy nhiên có một số tư tưởng hay trạng thái tâm rất lắc léo, đòi hỏi một sự quan tâm đặc biệt: đó là các tâm pháp bất thiện phát khởi từ tham, sân, si, bất cứ khi nào chúng ta thiếu chánh niệm. Trí tuệ không thể phát triển khi tâm chìm đắm trong các pháp bất thiện. Không chỉ là chúng ta đã lãng phí thời gian, lại làm cho thân đau đớn, mà ta còn làm mạnh thêm các tâm hành là nhân tạo ra mọi khổ đau. Chúng ta phải chế ngự các tư tưởng bất thiện ngay lập tức, nhanh chóng đẩy chúng ra khỏi tâm với chánh niệm trước khi chúng chế ngự ta, phát triển, và chiếm trọn thời gian hành thiền của ta.

Đôi khi những tư tưởng như thế sẽ qua đi chỉ bằng một hành động đơn giản là nhanh chóng nhận ra sự vô thường của chúng. Lại có khi ta phải phát khởi tinh tấn mạnh mẽ để chế ngự chúng. Chúng ta sẽ bàn đến một vài phương cách để thực hiện điều này trong chương về Chánh Tinh Tấn. Một khi tư tưởng bất thiện đã bị chế ngự, ta trở lại với hơi thở với một mức độ chú tâm sâu lắng hơn. Nếu một tư tưởng tiêu cực khác phát khởi, ta lặp lại những nỗ lực này. Mỗi lần một tâm pháp bất thiện bị chế ngự, là ta lại tiến sâu hơn trong định.

Dần dần, ta nhận ra rằng sự chú tâm của mình đã vững chãi đến nỗi mọi tâm pháp khác đều không xuất hiện nữa. Có thể phải cần rất nhiều công phu hành thiền trước khi đạt được trạng thái định tĩnh này, hay nó cũng có thể xảy ra một cách nhanh chóng. Một khi đã đạt được thiền định sâu lắng, chúng ta dùng trạng thái tâm mạnh mẽ này để quay trở lại với sự thực hành chánh niệm, lại quán sát các đối tượng khi chúng khiến ta chú tâm đến. Vì các suy nghĩ đã lắng đọng, ta quán sát các đối tượng khác, như là thân thọ hay các đặc tính tâm tích cực như hỷ hay xả. Chúng ta chú tâm vào tính chất vô thường và các đặc tính liên quan của những đối tượng này, giống như trước đó, nhưng với tâm định mạnh mẽ, tuệ giác sẽ phát triển một cách nhanh chóng. Khi nào mà trạng thái định sâu lắng còn kéo dài thì không có tư tưởng bất thiện nào phát sinh để ngăn trở sự hành thiền của ta.

Tuy nhiên, cho đến khi đạt được mức độ định tĩnh đó, chúng ta phải đối phó một cách khôn khéo với các tâm pháp bất thiện khi chúng phát sinh. Ta phải đương đầu giải quyết các tâm pháp này bất cứ khi nào chúng phát sinh, ngay cả những lúc không tọa thiền. Chánh niệm về chánh tư duy muốn ám chỉ đến tất cả những nỗ lực này.

Một trong những phương pháp để đối trị một tư tưởng bất thiện là phân tích các hậu quả tai hại của tư tưởng đó. Bạn có thể thấy là nó bại hoại tâm bạn như thế nào. Bạn có thể thấy thói quen suy nghĩ tiêu cực khiến cuộc sống bạn khó khăn như thế nào. Rồi thì bạn mới có thể vun trồng điều ngược lại, một tư tưởng thiện, như là cảm giác của lòng bi mẫn. Đây là cơ hội tốt để bạn nhìn lại mình và thay đổi cuộc đời bạn bằng cách thay đổi cách suy nghĩ.

Người ta thường hỏi tôi: "Làm sao chúng tôi có thể kết hợp việc hành thiền vào cuộc sống hằng ngày?" Tôi thường trả lời bằng những câu hỏi tôi đặt cho chính mình: "Ta đã làm gì khi ngồi trên chiếu thiền? Ta chỉ chú tâm vào hơi thở thôi sao?" Nếu đó là tất cả những gì bạn làm, thì bạn đang sống hai cuộc sống khác nhau: Cuộc sống trên gối thiền và cuộc sống bình thường hằng ngày.

Có rất nhiều việc phải làm khi bạn hành thiền. Cũng những trạng thái tâm uế nhiễm tạo ra bao vấn đề trong cuộc sống đời thường của ta –tham lam, sợ hãi, sân hận, ganh tỵ, tự trách– chúng cũng có mặt khi ta hành thiền. Chúng có thể xuất hiện dưới dạng của tư tưởng bất thiện bất cứ khi nào ta để sự chú tâm hay chánh niệm lơ lỏng.

Đầu tiên chúng ta phải cố gắng để buông bỏ các tâm pháp này. Ta làm thế vừa để thanh tịnh tâm ngay giây phút đó vừa để luyện tâm có thói quen tự thanh tịnh hóa. Khi có tâm pháp nào quá mạnh đến nỗi dầu ta nỗ lực đến bao nhiêu, nó vẫn không lui bước, thì đó là dấu hiệu cho ta biết ta còn phải tích cực nhiều hơn nữa. Ta phải quán sát thật thấu đáo các tâm pháp này và mang chúng ra thực hành để phát triển tuệ giác trong cuộc sống.

Thí dụ khi đang hành thiền chúng ta bị chìm đắm trong những tư tưởng sân hận về việc bị một người lạ xúc phạm. Ta đã thử nhiều cách để chế ngự các tư tưởng này, nhưng chúng không qua đi. Vì thế ta quán sát chúng. Đầu tiên, ta xét xem tâm pháp này ảnh hưởng đến việc hành thiền của chúng ta như thế nào, nó đã tạo ra sự căng thẳng nơi thân và ảnh hưởng đến huyết áp của ta như thế nào, nó đã khiến ta vẫn còn ác cảm với người kia như thế nào. Ta nhận thấy rằng những tư tưởng sân hận đó không tốt, vì chúng tổn hại ta, ảnh hưởng xấu đến tâm ta đến nỗi ta có thể làm hại người khác. Kế tiếp, có thể ta sẽ nghĩ về việc nếu người khác biết ta đang suy nghĩ gì thì thật

đáng xấu hổ làm sao, và ta phát khởi một cảm giác xấu hổ vì đã để những tư tưởng như thế làm chủ tâm ta. Phương cách quán sát này thường tạo ra đủ không gian để giải thoát tâm khỏi các trạng thái tiêu cực.

Một khi tâm đã lắng đọng, ta có thể quán sát ý nghĩ của mình một cách sâu lắng hơn, quán tưởng về nguyên nhân tạo ra chúng. Tại sao ta vẫn còn bực bội sau khi đã bị xúc phạm? Ta tự hỏi: "Tôi bám víu vào điều gì khiến sự xúc phạm đó cứ hằn trong tâm trí?" Chúng ta có thể khám phá ra rằng nguyên nhân chính là một điều gì đó đã xảy ra trong quá khứ, không liên quan gì đến sự xúc phạm trong hiện tại.Kế tiếp ta nghĩ: Thôi được, đúng là người đó đã xúc phạm ta nhưng ta đã làm gì khiến anh ta nổi giận? Có phải là ta quá vội vả hay quá tham lam? Quá cao ngạo? Có thể ta không có ác ý, nhưng ta biết trước đây ta đã từng làm người khác bực mình như thế. Lần sau ta sẽ cư xử tốt hơn. Như vậy do quán tưởng về các động lực và hành động bất thiện của mình, chúng ta quyết tâm sửa đổi. Một khi đã thấy được phần lỗi của mình trong sự xung đột này, ta có thể phát khởi tâm từ bi đối với người đã rất đau khổ đến nỗi anh ta cần phải trả đũa lại bằng cách xúc phạm ta.

Phương cách tự quán sát này là một phần rất quan trọng trong việc hành thiền. Trước khi đạt đến giác ngộ, chính Đức Phật cũng đã thực hành bằng cách này, sử dụng các tâm pháp uế nhiễm như là một phương tiện để nhìn vào nội tâm và sửa đổi lỗi lầm. Khi tọa thiền trong rừng trước khi giác ngộ, Đức Phật đã tự nhủ, "Tôi có khuyết điểm này. Tôi đã làm điều kia trong quá khứ. Từ nay trở đi, hành động của tôi phải khác đi."

Bạn cũng có thể làm như thế. Nếu bạn nhớ lại một trường hợp nào đó khi bạn nói lời cộc cằn với một em bé và nhận thấy trong đôi mắt em sự tổn thương, hoang mang, bạn có thể sửa đổi bằng cách xin lỗi và trong tương lai cố gắng nói năng dịu dàng hơn. Hoặc bạn có thể nhớ lại một cuộc trao đổi khi bạn cố bám giữ lấy quan điểm sai lầm của mình một cách ngoan cố, thì lần sau, hãy quyết tâm buông bỏ sự bám víu một cách nhẹ nhàng.

Nếu một ham muốn phát sinh dai dẳng, như là muốn ăn kem hay muốn mua một đĩa CD mới, bạn cũng có thể dùng cơ hội này để vun trồng điều ngược lại, đó là tâm bố thí. Bạn có thể nghĩ, "Thật sự tôi chưa cần ngay bây giờ. Tôi có thể buông xả ham muốn này." Nếu bạn là người có tấm lòng

rộng rãi, cởi mở, thì dần dần sự ham muốn dục lạc đó sẽ giảm dần. Lúc đó bạn có thể nhận ra những ham muốn của mình nhỏ mọn hay đầy chấp ngã như thế nào. Thực hành như thế, bạn sẽ hiểu về bản chất của tham ái hơn. Sau khi dùng sự hiểu biết mới mẻ này để sửa đổi cách suy nghĩ của bạn, hãy trở về với hơi thở.

Một phương cách hữu hiệu khác nữa là khi tư tưởng của bạn quay cuồng không kiểm soát được và tâm bạn đầy đau khổ, bồn chồn, lo âu, là dùng chính cái khổ của bạn để vun trồng các tâm pháp thiện của tâm từ bi. Thấy được cái khổ trong tâm, bạn quán tưởng xem nỗi khổ này ảnh hưởng đến người khác như thế nào: "Hoàn cảnh này không chỉ có tôi là phải chịu. Mọi người cũng đã trải qua và hiện giờ còn có nhiều người đang khổ hơn tôi nữa."

Một thiền sinh đã kể rằng có lần anh cảm thấy rất đỗi buồn nản. Một ngày kia đang đi một mình trong công viên, anh nhìn thấy một mảnh giấy báo. Anh lượm lên và đọc về câu chuyện của một người đang bước đi trong vô vàn đau đớn vì anh ta chỉ có một chiếc giày. Khi anh lê bước, bàn chân trần của anh lạnh cóng, nứt nẻ. Người đàn ông chỉ có một chiếc giày đi ngang qua một người chỉ có một chân. Lòng biết ơn tràn ngập trái tim anh. "Ít nhất tôi cũng còn cả hai chân!" Người đàn ông tự nhủ, và nỗi khổ của anh biến mất. Đọc câu chuyện này, người thiền sinh đó cảm thấy một làn sóng của lòng bi mẫn dâng tràn cho những người đang đau khổ hơn anh, và mọi buồn nản biến mất.

Bạn cũng có thể sử dụng một phương cách tương tự bất cứ khi nào những tư tưởng khổ đau, sân hận, khổ não tràn đầy trong tâm bạn. Chỉ cần dừng lại và tự hỏi mình: "Tại sao tôi phải than van? Đầu óc tôi vẫn còn hoạt động. Tôi vẫn còn tất cả các giác quan. Tôi được biết đến giáo lý, và có thời gian cũng như một nơi chốn để hành thiền. So với nhiều người trên thế giới, tôi sống một cách đầy đủ. Hàng triệu người không có nhà, không thực phẩm, không hy vọng. Thay vì cảm thấy đau khổ, hãy để tôi vun trồng tâm từ bi cho những người này." Tâm từ bi làm lắng dịu sự suy nghĩ của ta, để ta có thể trở về với hơi thở với một tâm an định và vững chãi hơn.

Phương cách tu tập này không chỉ dành cho những thời khóa ngồi thiền nghiêm túc. Khi tọa thiền chúng ta làm gì, thì ta cũng phải làm như thế

trong từng giây phút khác. Ta mang sự rèn luyện về chánh niệm vào cuộc sống hằng ngày và ứng dụng nó trong mọi trường hợp: trên xe buýt, ở sở làm, lúc bệnh tật, khi khỏe mạnh. Nếu không, thì ngồi trên gối thiền hằng giờ liệu có ích lợi gì? Phải dùng mọi nỗ lực để tránh hay buông bỏ những trạng thái tâm bất thiện và khuyến khích tâm pháp thiện, giống như khi bạn đang hành thiền. Thực hành bằng cách này ngoài những lúc tọa thiền là một thử thách mạnh mẽ, vì mỗi ngày mang đến cho chúng ta không biết bao nhiêu cơ hội để lãng quên do những hành động tham, sân, si đối với những điều mắt thấy tai nghe.

Thí dụ bạn đang đi mua sắm ở một thương xá và thấy vài món hàng rất đẹp mắt trong các cửa tiệm. Do tâm chưa được rèn luyện, bạn không thể rời mắt đi chỗ khác. Bạn bước vào tiệm và ngắm nghía món đồ. Bạn cảm thấy bạn không thể bước trở ra khỏi tiệm mà không mua một hay hai món đồ. Có thể bạn không mang theo tiền, nhưng bạn có thẻ tín dụng nên bạn vẫn mua hàng.

Để thực hành Chánh Tư Duy, bạn phải tự dừng lại trong quá trình này, giống như bạn vẫn làm khi nhận ra một tư tưởng bất thiện lúc tọa thiền. Trước hết, hãy kiểm soát và xác định tư tưởng, cảm giác của bạn. Hãy tự hỏi có phải do lòng tham, sợ hãi hay sự thiếu tự tin khiến bạn phải mua sắm một cách không cần thiết. Rồi hãy lý luận với bản thân: "Tôi dùng thẻ để trả tiền. Tôi có thực sự muốn mang thêm nợ không?"

Ngay nếu như bạn có rất nhiều tiền, cũng rất quan trọng để thanh lọc sự tham đắm khỏi quá trình tư duy của bạn. Hãy tự hỏi, "Món đồ này có cần thiết không, hay tôi mua nó vì lý do gì khác? Có phải tôi chỉ muốn gây ấn tượng với người khác? Không phải là tôi đã có một vài thứ tương tự đang nằm đóng bụi trong hộc tủ sao?" Bạn cũng có thể hỏi, "Có cách nào sử dụng tiền này tốt hơn, để giúp người khác được không?"

Nếu bạn không chắc chắn về động lực của mình, có lẽ vì lòng tham và nhu cầu trộn lẫn vào nhau, hay vì lòng ham muốn quá thôi thúc, hãy tự hỏi bạn: "Có cần phải mua ngay không? Tôi có thể bỏ qua bây giờ và trở lại tuần tới không? Tôi có thể nhờ cô bán hàng giữ món đồ đó trong khi tôi suy nghĩ lại không?" Cách lý luận này áp dụng một cách khéo léo những thói quen tốt mà chúng ta đã rèn luyện được trên chiếu thiền.

Những sự rèn luyện như thế chắc chắn sẽ rất hữu ích khi ta phải đối đầu với những thử thách khó khăn hơn. Có lần tôi đã phải sử dụng sự rèn luyện về Chánh Tư Duy để chế ngự sự sợ hãi trong một hoàn cảnh nguy hiểm thật sự.

Đó là khi tôi nhận được tin mẹ tôi bị bệnh nặng. Trên đường từ Washington D.C đi Tích Lan, tôi đổi máy bay sang một chiếc phản lực lớn ở Hawaii. Một hay hai giờ sau khi máy bay rời khỏi Hawaii, tôi nhìn ra ngoài cửa sổ và nhận thấy lửa bốc ra từ đầu máy bay. Lúc đó người phi công loan báo trên loa rằng đầu máy bay bị cháy và chúng tôi phải quay lui. Ông bảo các cô tiếp viên hàng không hướng dẫn chúng tôi làm thế nào ra khỏi máy bay nếu chúng tôi quay trở về Hawaii được.

Người tiếp viên hàng không bảo chúng tôi ngồi im lặng với dây an toàn được cài chặt. Khi máy bay dừng lại, đèn dưới sàn máy bay dẫn chúng tôi ra tám cánh cửa khẩn cấp. Cửa tự động mở và những cầu thang cứu cấp phụt ra. Chúng tôi phải chạy ngay đến chỗ cửa thoát hiểm, không được chần chứ giây phút nào, tuột xuống cầu thang và chạy xa khỏi máy bay.

Tôi nghĩ rằng ít người hiểu hết những lời hướng dẫn này. Ngay giây phút người phi công thông báo rằng đầu máy bay bị cháy, tất cả mọi người trong cabin đều có vẻ hoảng hốt vì sợ chết. Người thì làm dấu thánh giá, các đôi vợ chồng ôm chặt nhau, người thì khóc, người thì nhìn rất căng thẳng và lo âu.

Tôi đã nghĩ, "Nếu đây là lúc tôi phải chết, thì cách gì tôi cũng chết, dầu tôi có sợ hay không. Vì thế tôi phải giữ cho tâm thật an tĩnh." Trước hết tôi hồi tưởng đến những tri thức về cái chết là gì. Tôi coi cái chết là điều không thể tránh, và đây là thời điểm tốt để tôi chết, vì tôi đã làm những việc tốt và tôi không có gì để ân hận. Sau đó tôi nghĩ đến những cảnh tượng có thể xảy ra. "Nếu máy bay rơi nhanh từ độ cao khoảng hơn mười ngàn mét thì chúng tôi sẽ bất tỉnh trước khi máy bay rớt xuống biển." Tôi không biết theo khoa học điều này có đúng không, nhưng lúc đó tôi nghĩ như thế. Tôi tự nhủ mình, "Ta phải giữ tâm thật trong sáng, thật thanh tịnh trước bất tỉnh. Đây là lúc ta phải dùng chánh niệm để chấp nhận cái chết không thể tránh. Nếu ta chết một cách nhẹ nhàng với trạng thái tâm thức trong sạch, thanh tịnh, thì kiếp sống trong tương lai sẽ tốt hơn. Có thể ta sẽ đạt được trạng thái giác ngộ qua

việc thấy được chân lý của vô thường. Ta không nên để sợ hãi hay hoảng hốt làm bấn loạn tâm. Dầu sự bám víu vào cuộc sống của ta có mạnh mẽ tới đâu, ta cũng phải buông xả sự bám víu đó ngay bây giờ." Như vậy là tôi đã nỗ lực để cản trở bất cứ trạng thái tâm bất thiện nào có thể phát sinh khi đối diện với cái chết và khuyến khích những trạng thái tâm tích cực phát sinh.

Có thể tôi quá kinh ngạc để cảm thấy sợ hãi, nên tôi không cảm thấy sợ. Tôi thật sự thích thú ngắm nhìn ngọn lửa bốc lên từ đầu máy bay ở độ cao hơn mười một ngàn mét! Ngọn lửa có màu xanh, vàng và đỏ. Rất ít khi bạn thấy được một ngọn lửa xanh như vậy. Đôi khi chúng bùng phát; đôi khi chúng lụi tàn. Trong chúng giống như pháo hoa. Trong khi tôi tận hưởng sự kiện này, khoảng ba trăm người khác trên máy bay đang vô cùng đau khổ. Thỉnh thoảng tôi quan sát các vị hành khách khác và có thể thấy những khổ đau mà họ phải chịu khi nghĩ đến cái chết. Họ có vẻ như đã chết trước khi thực sự tắt thở. Tuy nhiên, tôi để ý rằng các em nhỏ hình như không bị ảnh hưởng. Chúng vẫn cười giỡn như trước khi có cuộc hỗn loạn xảy ra. Tôi nghĩ, "Hãy thử đặt mình vào chỗ của chúng, với tâm như trẻ con."

Chúng tôi đến được Hawaii và máy bay đáp xuống trong tình trạng khẩn cấp. Chúng tôi ra bằng cửa khẩn cấp như đã được hướng dẫn, tuột xuống cầu phao. Đó là một kinh nghiệm hoàn toàn mới đối với tôi. Có thể mọi người khác trên máy bay đều ít nhất có lần chơi cầu tuột khi còn nhỏ, nhưng tôi chẳng bao giờ có được điều đó ở trong ngôi làng nghèo khó nơi tôi lớn lên. Do đó cho tới lúc cuối tai nạn, tôi vẫn còn hào hứng.

Tóm Lược Về Chánh Tư Duy

Như chúng ta đã nhận biết, hành trình trên con đường đưa đến hạnh phúc của Đức Phật đòi hỏi ta phải áp dụng vào cuộc sống thực tại mọi bước trong Bát Chánh Đạo. Chúng ta cần có đối tượng để nhận lãnh những món quà hào phóng của ta. Chúng ta cần có bạn cũng như kẻ thù để khơi động tình bằng hữu. Chúng ta cần những con người đau khổ để phát triển lòng nhân ái của ta. Xã hội loài người cung cấp cho ta một môi trường hoàn hảo để thử nghiệm những điểm chính yếu của Chánh Tư Duy:

• Khi Chánh Kiến đã được phát triển, Chánh Tư Duy sẽ tự nhiên tiếp nối theo sau.

• Tư duy có thể khiến chúng ta hạnh phúc hay đau khổ.

• Đức Phật đã hướng chúng ta đến ba tư tưởng thiện xảo: buông xả hay bố thí trong ý nghĩa cao thượng nhất, tình thương yêu và tâm từ bi.

• Hãy bắt đầu thực hành bố thí bằng cách cho đi những của cải vật chất.

• Bám víu vào bất cứ điều gì -sắc, thọ, tưởng, hành, hay thức- đều đem lại đau khổ.

• Khi tâm sợ hãi phát sinh, hãy quán sát nó phát triển, rồi qua đi như thế nào.

• Tình thương yêu, là cảm giác của sự tương quan với tất cả mọi chúng sanh và là ước muốn chân thành mong tất cả được hạnh phúc, tạo ra những ảnh hưởng rất sâu đậm.

• Sân hận cuối cùng sẽ gây tổn hại cho ta nhiều hơn người khiến ta nổi sân; hãy rèn luyện để chế ngự cơn giận của mình.

• Chánh niệm có thể giúp chúng ta giảm thiểu và dần dần đoạn diệt sân hận.

• Lòng bi mẫn (tâm từ bi) là một cảm giác rung động trong lòng khi thấy người khác đau khổ, cộng với ước muốn giải thoát nỗi khổ cho họ.

• Phát khởi tâm từ bi đối với bản thân, với cha mẹ, con cái và người phối ngẫu sẽ giúp bạn an tĩnh và làm êm dịu trái tim bạn.

• Trong lúc tọa thiền nếu có những tâm pháp bất thiện phát sinh, thì chúng sẽ nhanh chóng qua đi, nếu bạn chỉ chú tâm đến tính chất vô thường của chúng.

• Nếu dòng tư tưởng tiêu cực vẫn lảng vảng trong tâm, dầu chúng ta đã cố gắng hết sức, thì đó là dấu hiệu để chúng ta quán sát nó thấu đáo hơn -để phát triển tuệ giác đối với các thói quen hằng ngày.

• Quán tưởng về những tâm pháp bất thiện là một phần quan trọng trong sự hành thiền.

• Thực hành Chánh Tư Duy khi ngồi thiền có thể giúp chúng ta kiểm soát được sự sợ hãi, sân hận, và tham luyến trong cuộc sống đời thường.

CHÁNH NGỮ (BƯỚC 3)

Hãy thử nghĩ xem bạn đã bao lần tự nhủ như thế này, "Phải chi tôi đừng nói những lời như thế," hay "Nhìn nét mặt, tôi biết những lời tôi nói đã xúc phạm đến bạn." Những lời nói không khéo, những lời nói quá đáng mang đến cho ta bao phiền não. Khi nói dối, chúng ta bị lộ tẩy. Nói xấu bạn, ta gây bao phiền phức cho bạn; nói năng thiếu nghĩ suy, ta làm phật lòng khách hàng hay bè bạn; nói chuyện phù phiếm, ta mất thời gian và không làm được việc gì.

Những thói xấu trong lời nói không phải là điều mới lạ gì. Đức Phật đã coi việc rèn luyện chánh ngữ rất quan trọng đến sự phát triển cá tính và tâm linh đến nỗi Ngài đã tạo ra một ngành riêng biệt cho nó trong Bát Chánh đạo, con đường đưa đến hạnh phúc. Đức Phật dạy rằng, Chánh Ngữ có bốn đặc tính: Chúng là những lời chân thật, Chúng khiến người ta phấn khởi, không phải là những lời ác độc hay cay đắng mà đem lại niềm vui. Chúng nhẹ nhàng, không thô lỗ hay cộc cằn. Chúng khiêm cung, không vô ích hay vô nghĩa.

Đức Phật dạy rằng, người thường nói lời dịu dàng, tử tế, sẽ nhanh chóng được tin cậy và tôn trọng. Người như thế sẽ được hưởng một trạng thái tâm bình lặng và thanh tịnh và có thể giao tiếp với người khác một cách thân thiện. Thí dụ, bạn có để ý rằng người ta thường nói với bạn bằng cung cách mà họ nghe bạn nói không? Nếu ta thường phóng đại hay nói dối, người khác cũng thấy dễ nói dối lại với chúng ta. Nếu ta có thói quen nói xiên xỏ, người khác cũng thấy dễ nói cộc cằn trở lại. Ngược lại cũng thế. Nếu chúng ta thường nói lời chân thật, thì lời nói của ta được người tin hơn. Nếu ta thường kín miệng, người khác cũng khó nói xấu về ta. Nếu lời nói của ta luôn tử tế, dịu dàng, người khác cũng thấy xấu hổ khi dùng lời thô tục hay cộc cằn trước mặt ta.

Rõ ràng là lời nói tạo ra một môi trường để chúng ta vun vén cho hạnh phúc hay phá hoại nó. Chúng ta biết như thế vì chính kinh nghiệm bản thân cho

ta thấy rằng ta hành động hay nghĩ suy như thế nào là do ảnh hưởng nặng nề của những lời nói ở quanh ta. Một trong những vị tỳ kheo ni đầu tiên của Đức Phật đã có nhận xét bằng thơ văn như sau:

Nếu kết thân với thiện tri thức,

Thì kẻ ngu cũng thành khôn.

(Thig 213)

Nếu muốn được trở nên khôn ngoan, chúng ta không những phải tìm thiện hữu tri thức, mà còn phải là thiện tri thức đối với người khác. Để làm được như thế đòi hỏi chúng ta phải có sự nỗ lực đầy chánh niệm trong việc thực hành Chánh Ngữ. Một câu chuyện dân gian Phật giáo đã minh họa lời nói có thể ảnh hưởng mạnh mẽ đến hành động của chúng ta như thế nào:

Một vị tu sĩ trong tăng đoàn của Đức Phật có thói quen dự những bữa ăn thịnh soạn với một nhóm người do tu sĩ đầy ác hạnh, Bồ Đề Đạt Đa dẫn dắt. Bị cám dỗ trước những món ăn ngon mà những người này cúng dường, vị tu sĩ kia thường dành nhiều thời gian giao du với đám bạn bất thiện này. Đức Phật đã quở trách vị tỳ kheo vì đã chọn những người bạn như thế và cảnh cáo ông về những hậu quả của hành động đó. Để thuyết phục vị tỳ kheo đó thay đổi thái độ, Đức Phật đã kể cho ông nghe câu chuyện về một sự kiện đã xảy ra trong kiếp trước, trong đó vị tỳ kheo đã bị đi lầm lạc bởi những lời bất thiện, cộc cằn của những người ở quanh ông.

Đức Phật nói, trong một tiền kiếp, vị tỳ kheo là một con voi to lớn thuộc dưới quyền nhà vua. Con voi này được biết đến vì dáng vẻ khoan thai, dịu dàng của nó. Rồi một nhóm đạo tặc có thói quen tụ tập gần chuồng voi mỗi đêm để bàn thảo về những âm mưu đen tối của họ. Họ nói với nhau một cách cộc cằn và khuyến khích nhau phạm tội sát nhân cũng như các những hành động độc ác khác. Con voi bắt đầu tin rằng những lời thô tục kia cốt ý là để dạy nó rằng nó phải hành động một cách tương tự như thế. Kết quả là con voi dịu hiền trước đây trở thành một con voi dữ, giết hại bất cứ ai muốn đến gần nó.

Nhà vua là người chủ voi gửi một vị đại thần – là vị Phật tương lai- đến để xét xem điều gì đã làm hư con voi hiền kia. Vị đại thần đã nghe được những lời nói ác độc của bọn cướp và nhận thấy chúng đã ảnh hưởng đến con voi như thế nào. Ông khuyên nhà vua hãy gởi những vị thánh hiền học cao hiểu rộng, có tiếng vì những lời nói dịu dàng của họ, đến để nói chuyện gần chuồng voi mỗi đêm. Những lời nói thân thiện và tốt đẹp chẳng bao lâu ảnh hưởng đến con voi khiến nó trở về với bản chất hiền lành và nó chẳng bao giờ ác độc nữa. (J 26)

Chánh ngữ có thể cải thiện cuộc sống của ta về nhiều phương diện. Giá như ta chẳng bao giờ phải hối hận về bất cứ điều gì ta đã nói! Chúng ta sẽ trút được bao gánh nặng.

Hãy phân tích thấu đáo hơn về bốn đặc tính của Chánh Ngữ, xét xem chúng có thể giúp ta như thế nào trên con đường đi đến hạnh phúc.

Nói Sự Thật

Đặc tính đầu tiên của Chánh Ngữ là luôn nói sự thật. Đức Phật dạy chúng ta, đừng bao giờ nói dối dầu vì lợi ích của bản thân, hay lợi ích của ai đó, hay vì bất cứ sự lợi ích gì. Đức Phật đã tóm tắt những lời hướng dẫn cho việc nói sự thật như sau:

Khi (ai đó) được hỏi làm nhân chứng, "Này bạn, hãy nói những gì bạn biết": khi biết, thì nói, "tôi biết"; không biết, thì nói, "Tôi không biết"; không thấy, thì nói, "Tôi không thấy"; nếu thấy, thì nói, "Tôi thấy"; không cố ý nói sai sự thật vì ích lợi của mình hay của ai đó, hay cho những lợi ích tầm thường trong thế gian. (M 41)

Cũng có khi chúng ta được hỏi một câu hỏi mà thái độ im lặng cũng hàm ý một sự trả lời gì đó. Nếu sự im lặng của chúng ta sẽ phản ảnh một điều sai sự thật, thì chúng ta phải lên tiếng. Thí dụ, một người cảnh sát điều tra ở một nơi vừa xảy ra án mạng hỏi đám đông đứng quanh là họ có nhìn thấy gì không. Nếu mọi người đều giữ im lặng, vị cảnh sát sẽ kết luận rằng không có ai chứng kiến sự việc xảy ra. Nếu có ai đó trong đám đông là nhân chứng, thì họ đã nói dối bằng cách giữ yên lặng. Họ có thể cảm thấy rằng mình có

đầy đủ lý do để không nói gì như là sợ bị trả thù, nhưng sự im lặng của họ dầu gì cũng là một sự dối trá. Chúng ta cũng có thể nói dối bằng ngôn ngữ của thân. Đôi khi một cái nhún vai hay nhíu mày có thể bị lầm hiểu là "Tôi không biết", nhưng nếu bạn thực sự biết, thì cái nhún vai của bạn là một sự lừa dối.

Tuy nhiên cũng có những trường hợp, khi sự thật cần phải được giữ kín vì nếu nói ra có thể làm hại người khác. Trong những trường hợp như thế, chúng ta phải đợi đến lúc thích hợp để nói lời thích hợp cho người thích hợp. Chính Đức Phật cũng thường giữ yên lặng khi câu trả lời của Ngài có thể làm tổn hại đến ai đó. Có lần một người đã tham vấn với Đức Phật rằng có đời sống sau khi chết không. Đức Phật chỉ ngồi giữ im lặng cho đến khi người kia bỏ cuộc và đi nơi khác. Sau đó, Ananda, thị giả của Ngài, thưa hỏi vì sao Phật không trả lời. Đức Phật giải thích rằng bất cứ câu trả lời nào cũng sẽ khiến người kia đau khổ. Nếu Ngài trả lời rằng có một đời sống sau khi chết, Đức Phật biết rằng người đó sẽ suy luận rằng có một bản ngã hiện hữu bất diệt, là một tri thức sai lầm đưa đến khổ đau. Nhưng nếu Ngài trả lời rằng không, người kia cũng sẽ phát triển một sự hiểu lầm khác, khi nghĩ rằng, "Nếu thế thì tôi sẽ không còn tái sinh nữa!" và sẽ đau khổ vô cùng vì điều đó. Để tránh làm người đó đau khổ, Đức Phật quyết định giữ im lặng.

Đức Phật đã đặt ra những quy ước theo đó mà Ngài quyết định là sẽ trả lời hay giữ yên lặng. Nếu Ngài biết điều gì đó không đúng, sai sự thật, hay không ích lợi, thì Ngài sẽ không nói điều đó. "Những lời như thế [Đức Phật] không nói". Nếu Ngài biết một điều gì đó là đúng, là có thật, là ích lợi, thì "[Đức Phật] biết lúc để sử dụng lời nói." Nếu lời nói của Ngài là đúng, là sự thật, có ích lợi, và đúng thời điểm, thì Đức Phật sẽ nói dầu rằng những lời của Ngài sẽ "bị người khác chống đối hay không đồng ý," hay "được người khác tiếp nhận và đồng ý." (M 58) Với lòng bi mẫn sâu xa và chú tâm hoàn toàn đến lợi ích của người, Đức Phật chẳng bao giờ nói để "làm vừa lòng người khác." Chúng ta có thể học rất nhiều từ đức hạnh của Ngài.

Khi tôi định nói những lời không đúng theo quy ước của Đức Phật, tôi tự nhắc nhở rằng nếu mở lời, tôi không được ích lợi gì, mà cũng không ai được gì, hay mất gì bởi sự im lặng của tôi. Thí dụ, tôi đang trao đổi với bạn bè,

một trong những người đó làm chủ câu chuyện. Tôi cũng có điều để nói và cảm thấy mất kiên nhẫn chờ đợi. Nhưng tôi quán tưởng những điều tôi muốn nói và biết rằng chúng đúng đối với các sự kiện đã qua, đúng đối với các dữ liệu đang có và chúng sẽ ích lợi cho người nghe. Tuy nhiên, nếu tôi nói ra ngay lập tức, tôi sẽ xúc phạm người đang nói. Như thế là không đúng thời điểm, nên tôi lại tự nhủ rằng tôi sẽ không được lợi ích gì nếu nói không đúng thời điểm, mà cũng không có ai được ích lợi, hay mất mát gì bởi sự im lặng của tôi. Tôi có thể nói những gì cần nói ở lúc khác.

Lời Nói Không Phải Là Vũ Khí

Tính chất thứ hai của Chánh Ngữ là tránh nói thâm độc (tà ngữ). Như một câu nói dân gian đã dạy rằng: "Lưỡi là một vũ khí không có xương bị dính giữa hai hàm răng." Khi chúng ta nói lời cay độc, lưỡi tuôn ra những gươm đao. Những lời đó sẽ khiến người ta mất danh dự, mất uy tín. Dầu điều mà chúng ta nói về ai đó đúng sự thật, nhưng nếu mục đích nói là để gây tổn hại cho người đó, thì là thâm độc.

Đức Phật định nghĩa tà ngữ là những lời nói sẽ cắt đứt tình bằng hữu giữa hai người. Đây là một thí dụ: Giả dụ trong một chuyến đi tôi gặp một người quen của bạn tôi, đang sống ở xa. Tôi nhớ rằng vài tháng trước đó, bạn tôi đã kể một câu chuyện chẳng hay ho gì về người này. Tôi có thể không nhớ hoàn toàn câu chuyện, nên đã thêm thắt một ít khi lặp lại câu chuyện. Tôi còn làm cho nó có vẻ như tôi đang giúp người đó biết rằng bạn tôi đã nói sau lưng anh ta. Người nghe đó phản ứng một cách nóng nảy. Khi về, tôi lặp lại những lời nói của người đó với bạn tôi, lại thêm thắt một chút để câu chuyện hấp dẫn hơn. Vì việc làm đó gây ra sự bất đồng và đổ vỡ một tình bạn, thì những lời nói như thế là tà ngữ.

Đôi khi chúng ta ngụy trang tà ngữ như là sự lo lắng, quan tâm về hành động của người khác. Hay chúng ta tiết lộ một bí mật mà ai đó đã tin tưởng nói cho ta nghe, tin rằng ta làm như thế "là vì lợi ích của họ." Thí dụ, nói với một phụ nữ rằng chồng bà không trung thành vì "bạn không muốn bà ấy là người cuối cùng khám phá ra", có thể gây ra nhiều đau khổ hơn cho tất cả mọi người liên quan. Khi bạn định nói trong cách đó, hãy tự hỏi xem mục

đích của bạn là gì. Nếu là để tỏ ra hơn người khác, để được ai đó mang ơn, cảm kích, thì lời nói của bạn là để thỏa mãn tự ngã và thâm độc hơn là đạo đức.

Lời nói ở nơi công cộng cũng có thể thâm độc như thế. Những tờ báo lá cải, các chương trình truyền thanh trực tuyến hay các phòng chat (nói chuyện) trên internet, và ngay cả một số những phương tiện truyền thông đáng tin cậy dường như đều kiếm sống bằng cách sử dụng lời nói, ngôn ngữ như là một vũ khí. Thí dụ những tin tức nóng hổi về những điều mới xảy ra trong tuần là nhắm đến việc làm tăng thêm số lượng độc giả và số tiền quảng cáo. Những lời thâm độc sẽ hạ người này xuống để tâng bốc người kia lên. Chúng khiến người nói này có vẻ bản lĩnh, thông minh, hay chịu chơi không kể gì đến quyền lợi của người khác.

Không phải tất cả các tà ngữ đều thô tục. Đôi khi người ta sử dụng những lời có vẻ dịu dàng, êm ái nhưng mà ý thì thâm độc. Những lời nói gươm giáo nguỵ trang như thế thì còn nguy hiểm hơn là những lời ác độc bộc trực vì chúng dễ đi sâu vào tâm trí người nghe. Trong ngôn ngữ hiện đại, chúng ta gọi cách nói đó là "lời khen đâm sau lưng." Thí dụ như khi chúng ta nói với ai đó, "Bạn thiệt là khôn ngoan khi sửa lại nhà cũ thay vì dọn đến một khu dân cư sang trọng hơn," hay "Tóc bạn bạc trông đẹp quá. Vẻ già dặn thật thích hợp với nghề nghiệp của bạn." Chánh Ngữ không chỉ có nghĩa là ta phải quan tâm đến những lời nói, giọng nói mà còn đòi hỏi rằng lời nói của ta phản ảnh lòng bi mẫn và sự quan tâm đối với người khác và rằng chúng hỗ trợ, chữa lành hơn là gây thương tích và hủy diệt.

Lời Nói Hòa Nhã

Loại tà ngữ thứ ba là lời cộc cằn, thô lỗ. Xúc phạm bằng lời nói, nói cay độc, xiên xỏ, nói lời kiêu căng, chỉ trích nặng lời hay chửi rủa thậm tệ, tất cả đều là thí dụ của lời nói cộc cằn, thô lỗ.

Lời nói là một công cụ đầy quyền lực có thể được dùng cho việc tốt hay việc xấu. Đức Phật đã so sánh lời nói với một cái búa:

Mỗi người sinh ra đời

được sinh ra với cái búa trong miệng.

Kẻ ngu dùng những lời thô tục

là tự làm mình và người khác bị thương

bằng cái búa đó.

(Sn 657)

Có lẽ chúng ta chỉ nghĩ đến cái búa như một dụng cụ để chặt củi đốt. Nhưng trong thời Đức Phật, cái búa là một dụng cụ sắc bén, và hiểm nguy. Nó được dùng để xẻ các thân gỗ dài, để chạm khắc, đục gỗ rất chính xác. Nó có thể đốn hạ cây cao. Và nó là một vũ khí nguy hiểm, một phương tiện ghê gớm có thể làm thương tật hay sát hại người. Có thể so sánh tương tự với chiếc máy vi tính ở thời hiện đại. Máy vi tính có thể dùng để làm nhiều việc hữu ích -để trao đổi xuyên lục địa, tạo ra âm nhạc, hay phóng hỏa tiển lên hành tinh Mars. Nhưng chúng cũng được sử dụng cho mục đích phá hoại. Người ta dùng vi tính để bắn tên lửa và điều khiển các loại vũ khí khác trong chiến tranh.

Giống như khi phải chọn lựa sử dụng khả năng của chiếc búa hay máy vi tính như thế nào, chúng ta cũng phải chọn lựa sẽ sử dụng lời nói như thế nào. Ta có dùng lời nói để cảnh tĩnh, an ủi, khuyến khích người khác không? Hay là ta sẽ dùng lời nói để hạ gục họ, và làm thương tổn bản thân trong quá trình đó? Lời nói xiên xỏ, đồn đại ác ý, nói dối, hay những câu nói đùa thô tục, vô tâm không chỉ xúc phạm người khác mà cũng khiến cho bản thân ta giống như những kẻ ngu không thể sử dụng cái búa trong miệng mà không tự làm chảy máu bản thân.

Chúng ta cũng là kẻ khờ nếu nghĩ rằng lời nói cộc cằn, thô lỗ có thể làm được việc gì một cách tích cực. Dầu ta có thể cảm thấy rất hài lòng khi hạ được người nào -cho họ biết tay ta– nhưng đó không phải là một chiến thắng tốt đẹp gì. Như Đức Phật đã dạy:

Kẻ ngu nghĩ rằng mình đã thắng

với những lời nói cộc cằn thô lỗ.

Nhưng biết làm thế nào để tự kiềm chế

Chỉ việc đó đã là chiến thắng.

(SI.7.1 [3])

Dùng lời thô lỗ, xúc phạm để khiến người khác phải im lặng là việc dễ dàng. Một người đối đầu khôn ngoan thường sẽ rút lui khỏi một sự chạm trán như thế và phản ứng lại bằng sự im lặng lạnh lùng. Ta có thể tự khen mình và nghĩ, tôi đã thực sự dạy chó hắn một bài học -hắn ta im ngay khi nghe nói. Nhưng sự chiến thắng bên ngoài đó của ta rất nông cạn. Người đối đầu với ta có thể đã thề chẳng bao giờ giao tiếp với ta nữa, hay thề sẽ bí mật trả thù ta một lúc nào đó trong tương lai. Ác tâm và những khổ thọ mà ta tạo ra cho người, sẽ dội trở lại và ta sẽ hứng chịu hậu quả lúc không ngờ nhất.

Không khó tìm ra các thí dụ khác về những ảnh hưởng tiêu cực của lời nói thô lỗ. Thí dụ bạn có một đồng nghiệp rất giỏi, rất thông minh về kỹ thuật, nhưng cách ăn nói của anh ta có nhiều vấn đề. Anh ta gây hiềm khích với các bạn đồng nghiệp vì những lời thô lỗ, cộc cằn, cao ngạo, cay độc, và miệt thị. Vì thế, dầu công việc anh ta làm rất tốt, không ai có thể chịu đựng nổi anh, kết quả là anh không có đường tiến thân.

Một thí dụ khác đáng buồn hơn là ảnh hưởng tiêu cực của lời nói thô lỗ, cộc cằn đối với trẻ em. Chúng ta ai chẳng từng nghe các bậc cha mẹ nói với con cái mình, "Mày thiệt là nhục," "Mày không thể làm gì đúng," "Mày sẽ không làm nên tích sự gì." Có thể chúng ta cũng nhớ đã từng bị nói như thế khi còn nhỏ. Sự xúc phạm bằng lời nói có thể để lại những vết thương không bao giờ lành trong tâm hồn đứa trẻ. Dĩ nhiên, đôi khi cha mẹ cũng phải dùng lời lẽ cứng rắn với con cái để chúng không làm những chuyện nguy hiểm, như là chơi với diêm quẹt hay chạy chơi ngoài đường. Nhưng những lời nói cứng rắn đó phát xuất từ tình thương, lòng lo lắng, chứ không phải bằng chủ ý muốn hạ nhục hay hăm doạ.

Ngay chính thú vật cũng bị ảnh hưởng bởi những lời cộc cằn. Cháu trai tôi có một con chó Alaska, tên là Taurus. Taurus rất tò mò về những con thú nò thấy trên ti vi. Nó còn định cắn chúng nữa. Vì quá bự, nên khi Taurus bị cuốn hút bởi cái gì nó thấy trên màn hình, là nó đứng che khuất tầm nhìn của người ngồi sau nó. Bữa nọ, một người la lên, bảo Taurus tránh qua một bên. Giọng nói của người đó rất bực dọc, nghiêm khắc. Taurus phản ứng lại bằng cách bỏ đi xuống tầng hầm dưới nhà. Nó ở đó suốt tuần, không chịu ra, ngay cả để ăn. Thỉnh thoảng nó chạy ra ngoài để giải quyết các vấn đề khác, rồi chạy ngay xuống đó. Cuối cùng, gia đình phải năn nỉ nó, dùng những lời nhẹ nhàng, êm ái thì Taurus mới trở lên với họ.

Những lời nhẹ nhàng của gia đình cháu tôi đã giúp họ tìm lại được sự thân thiện của con chó mà họ yêu quí. Lời tử tế, như Đức Phật đã dạy, luôn thích hợp và được hoan nghênh:

Hãy nói lời tử tế

những lời làm người ta vui vẻ đón nhận,

những lời không ác ý với ai;

hãy luôn nói lời từ ái với người khác.

(Sn 452 [do Thượng Tọa S. Dhammika dịch])

Nói với ai đó, "Tôi thực sự cảm kích những việc bạn làm," "Bạn đã giải quyết vấn đề đó thật tốt đẹp," hay "Thật vui được gặp anh". Những lời nói đó sẽ làm ấm lòng người nói cũng như người nghe. Lời nói dịu dàng là mật ngọt trên môi. Bày tỏ sự thán phục hay biết ơn sẽ khiến mọi người cảm thấy hạnh phúc hơn. Chúng giúp ta tạo ra và giữ được tình bằng hữu, vì ai cũng muốn liên hệ với người mà lời nói nhẹ nhàng, dịu dàng khiến người nghe cảm thấy thư thái, dễ chịu. Lời nhẹ nhàng, dịu dàng giúp trẻ em trưởng thành với cảm giác tự tin về giá trị bản thân. Những lời nói như thế cũng giúp ta dễ học hỏi và tri ân giáo lý của Đức Phật.

Nếu ta nói lời tử tế, khôn ngoan, thì hạnh phúc mà ta có thể ban trải cho người chung quanh trở nên vô hạn.

Nhưng hãy cẩn trọng: lời dịu dàng, tử tế phải thành thật và phát xuất từ một mục đích cao thượng. Nói lời nhẹ nhàng, êm ái trong khi suy nghĩ hay làm điều ngược lại là giả dối, không phải là một đức hạnh. Tất cả chúng ta đều biết có những vị lãnh đạo tôn giáo dùng lời ngọt bùi để truyền bá sự sợ hãi hay kêu dụ người ta gởi tiền đến cho tổ chức của họ. Tôi còn nhớ có một người Tích Lan đã đi khắp xứ tuyên truyền chống lại sự độc hại của rượu. Nhờ vào tài ăn nói đó, người này đã được nổi tiếng, có quyền lực và được nhiều người biết đến, lôi kéo được nhiều đám đông tin theo. Ông ta hô hào chiến dịch để đóng cửa các quán bar, hủy bỏ các quán rượu, và cấm bán rượu. Vào một ngày hè nóng nực, trong lúc đang diễn thuyết một cách hùng hồn, người kia cởi áo vest ra một cách vội vả. Một chai rượu nhỏ từ trong túi áo của ông rớt ra và rơi xuống sàn sân khấu. Thế là chấm dứt chương trình kêu gọi cấm uống rượu, và cũng chấm dứt luôn sự nghiệp chính trị của ông. Mặc dầu những gì người đó nói về sự độc hại của rượu là đúng, nhưng một khi người nghe thấy được sự giả dối của ông, họ không còn muốn nghe ông nữa.

Tránh Nói Chuyện Phù Phiếm

Loại tà ngữ thứ tư là nói chuyện phù phiếm, mà Đức Phật gọi là những lời nói vô nghĩa hay u mê.

Nói sau lưng người (gossip) là tà ngữ, không cần biết những gì chúng ta nói về người đó có đúng hay không. Suy cho cùng nếu ba người kể một câu chuyện với một người thứ tư, thì mỗi câu chuyện lại khác nhau. Bản tánh con người thường tin vào bất cứ điều gì chúng ta nghe trước, dầu đó có thể chỉ phản ảnh quan điểm của một người. Những điều nói đó có thể dựa trên sự thật, nhưng lời nói sau lưng thường được phóng đại, thêm thắt.

Nói sau lưng thường dẫn đến tranh cãi và hiểu lầm. Nó có thể làm tan vỡ những mối liên hệ. Trong những trường hợp nghiêm trọng, nó có thể đưa

đến khiếu kiện vì đã mạ lỵ hay làm mất danh tiếng người khác. Vào thời Đức Phật, hành động này còn có thể lật đổ cả một liên bang:

Dân tộc Licchavi là một bộ tộc độc lập, kiêu hãnh, một trong những thành viên có quyền lực và quan trọng nhất của một liên bang hùng cường của tám dòng tộc. Thủ đô của họ là thủ đô của liên bang. Vua Ajatasattu, một vị đế vương đầy tham vọng, người ủng hộ của vị tà sư Bồ Đề Đạt Đa, dự định sẽ xâm chiếm và đánh bại dân tộc Licchavi. Tuy nhiên, vị vua này cũng tham khảo ý kiến của Đức Phật về dự định xâm chiếm này. Đức Phật nói dân tộc Licchavi sống rất hòa hợp, và khuyên nhà vua, "Ngài không thể xâm lấn, chế ngự họ khi họ còn biết đoàn kết và hòa hợp với nhau." Nhà vua hoãn lại việc xâm lăng và suy nghĩ về lời của Phật.

Sau đó vua Ajatasattu nghĩ ra một kế đơn giản nhưng ác độc. Nhà vua truyền cho vị thủ tướng của mình nói nhỏ điều gì đó vào tai của một người Licchavi. Vị quan này đến gặp một người Licchavi và nói nhỏ một cách bí mật, "Có lúa trên ruộng đồng." Đó chỉ là một câu nói vô nghĩa, tầm thường. Ai cũng biết lúa có thể được tìm thấy ngoài đồng ruộng.

Nhưng khi thấy hai người thầm thì, một người Licchavi khác bắt đầu suy đoán không biết thủ tướng của vua Ajatasattu đã nói gì với bạn mình. Nên anh ta đến hỏi, thì người kia lặp lại câu nói là có lúa ngoài ruộng. Nghe vậy, người Licchavi thứ hai đã nghĩ, "Anh ta đang giấu sự thật. Anh ta không tin tôi. Anh ta tự đặt ra câu nói xuẫn ngốc về ruộng lúa để lừa dối ta." Mang đầy nghi ngờ trong lòng, người này lại đến nói với một người Licchavi khác nữa rằng có người đã thầm thì với vị thủ tướng của vua Ajatasattu. Người đó lại kể cho người khác nữa nghe, và cứ thế, cho đến khi mọi người tin rằng người đàn ông kia là gián điệp và đã có một hội kín được bí mật thành lập trong cộng đồng của họ.

Vậy là hòa bình tan vỡ. Người Licchavi kết tội lẫn nhau, rồi sinh ra tranh cãi, và chiến tranh bùng nổ giữa các gia đình lãnh đạo trong liên bang. Nhận thấy kẻ thù của mình đang mất đoàn kết, vua Ajatasattu khởi quân xâm lấn dân tộc Licchavi, và đã thắng trận dễ dàng. Sau đó, nhà vua lại tiếp tục xâm chiếm những bộ tộc còn lại.

Tôi không cần nghe những câu chuyện như thế mới biết rằng lời nói sau lưng người nguy hiểm thế nào. Chính bản thân tôi đã kinh nghiệm được điều đó. Hình như bất cứ khi nào có ai đó cố gắng làm điều gì tốt cho xã hội, thì là có người cảm thấy phải chống lại sự nỗ lực đó. Có thể họ cảm thấy bất an hay ganh tỵ với sự thành công của người khác. Loan tin đồn là vũ khí của họ. Họ không phải ra mặt và đưa ra bằng chứng gì. Họ chỉ cần thầm thì những điều tai hại, rồi dựa vào sự sẵn lòng tham gia của người khác vào những câu chuyện vô ý thức để hoàn thành việc làm xấu xa của họ.

Lần đầu tiên khi chúng tôi cố gắng gây quỹ để xây dựng trung tâm thiền, có người đã loan tin đồn về hội Bhavana. Họ nói rằng tôi lợi dụng các ân nhân, dự định sử dụng nguồn kinh phí mà chúng tôi đã kêu gọi được để bắt đầu một cuộc kinh doanh mờ ám kiếm lợi. Những lá thư nặc danh được gởi đến những người có vai trò quan trọng, bảo họ đừng nên đóng góp. Những tin đồn đó được tạo dựng với ác ý, nhưng chúng lại được loan truyền bởi những người không biết sự thật. Cộng đồng Phật giáo nơi tôi sống, lúc ban đầu đã tỏ ra rất sốt sắng, sau đó trở nên lung lay chia rẽ. May mắn thay những người chống đối sự xây dựng của hội Bhavana không tìm được bằng chứng thực sự nào để phóng đại lên, nếu không họ đã hoàn toàn phá hoại được nỗ lực của chúng tôi.

Khi nào người ta còn sẵn lòng tin vào những gì người khác nói và lặp lại những điều đó một cách vô tâm, thì tin đồn sẽ còn loan truyền. Một lần kia một thành viên người Mỹ trong Ban điều hành của hội Bhavana đến Tích Lan. Khi ở đó, ông đã gia nhập một nhóm những người hành thiền đến từ nhiều xứ sở khác nhau, họ đã nói về các trung tâm thiền ở khắp nơi. Có người nhắc đến Hội Bhavana trong buổi họp mặt đó, và một phụ nữ đã tuyên bố, "Ồ! Đó là trung tâm mỗi tối đều có tiệc trà!" Khi vị thành viên trong Ban điều hành của chúng tôi phản đối, thì bà ta nhất quyết là bà đã nói sự thật. Cuối cùng, vị thành viên phải nói, "Tôi đã biết Sư Gunaratana từ 1971, và đã tham gia vào việc thành lập Hội Bhavana từ những ngày bắt đầu. Tôi biết chắc không hề có tiệc trà gì ở đó cả." Nếu không có người biết chuyện có mặt, thì đã không có ai có thể phải bác lại lời tuyên bố của người phụ nữ kia. có thể người khác lại còn thêm thắt nhiều điều không đúng sự thật và tai hại hơn nữa. Đó là cách mà tin đồn được tạo ra và nócó thể làm

tổn hại đến cá nhân cũng như các tổ chức như thế nào. Nếu chúng ta nghe ai đó tung tin đồn hay thông tin tai hại, ta có hai chọn lựa: hoặc là ta chấm dứt câu chuyện hay là ta không tán đồng với tin đồn thất thiệt, như vị thành viên trong ban diều hành của chúng tôi đã làm.

Nhưng trong lời dạy của Đức Phật khuyên ta nên kiềm chế việc nói xấu, còn có khía cạnh sâu xa, mới mẻ hơn. Phần đông chúng ta bỏ nhiều thì giờ nói về những món ta đã ăn mấy ngày hay mấy tháng trước đó, hay nhớ đến những chi tiết trong một bộ phim hay một chương trình truyền hình nhảm nhí nào đó mà ta đã xem. Chúng ta còn hoang phí thời gian để nói những câu chuyện chọc cười thiên hạ. Những câu chuyện này chẳng ích lợi gì cho sự phát triển trí tuệ của ta. Khi ta nghĩ đến cuộc sống ngắn ngủi thế nào và chúng bị cướp mất đi do tai nạn, bệnh hoạn, thì ta có thực sự muốn lãng phí thời gian quí báu bằng những cuộc chuyện trò phù phiếm không?

Cũng đúng là có những câu chuyện dường như không quan trọng hay vô bỗ nhưng thực ra chúng được nói với một mục đích quan trọng. Đôi khi chúng ta phải dùng những lời nhẹ nhàng vô nghĩa để an ủi ai đó hay để nối kết tình thâm với con cái. Tất cả những lời nói chánh niệm xuất phát từ tình thương yêu và lòng bi mẫn đều là một phần được chấp nhận của Chánh Ngữ. Phương cách để xét đoán là dừng lại và tự hỏi mình trước khi nói: "Điều tôi sắp nói có đúng sự thật không? Có tử tế không? Có ích lợi không? Có hại cho ai không? Đây có phải là thời điểm để nói ra điều ấy không?"

Chánh Niệm Về Chánh Ngữ

Chánh Ngữ không phải là điều mà bạn có thể thực hành trên gối thiền. Nó xảy ra trong khi trò chuyện, không phải lúc lặng thinh. Tuy nhiên trong lúc ngồi thiền, ta có thể quán tưởng đến thói quen ăn nói của mình và cố gắng chuyển hóa các tâm pháp bất thiện thành các tâm pháp thiện –xuất phát từ tâm xả, tình thương yêu và lòng bi mẫn. Ta có thể phân tích những hành động trong quá khứ và tự hỏi: "Những điều tôi nói hôm qua có đúng không? Tôi có dùng lời tử tế, dịu dàng, chân thật và có ý nghĩa không?" Nếu nhận thấy rằng mình đã sai trên một khía cạnh nào đó, ta phải nguyện hoàn thiện tâm chánh niệm về Chánh ngữ.

Cách tốt nhất là suy nghĩ trước khi nói. Người ta thường nói, "Hãy giữ miệng!" Nhưng đúng hơn là phải giữ tâm bạn. Miệng lưỡi không thể tự động làm được gì. Chính là tâm điều khiển nó. Trước khi mở miệng, hãy quán sát lại tâm xem động lực hành động có thiện không. Ta sẽ phải ăn năn hối hận nếu có lời nào xuất phát từ tâm tham, sân, hay si.

Ngoài ra cũng phải quyết tâm mạnh mẽ là không nói bất cứ điều gì để có thể tổn thương người khác. Chắc chắn rằng tâm nguyện này sẽ giúp ta suy nghĩ cẩn thận trước khi nói. Khi nói với tâm chánh niệm, tự động ta sẽ nói lời chân thật, dịu dàng, êm ái. Chánh niệm sẽ giúp ta kiềm chế không sử dụng những lời nói như gươm đao có thể làm người ta đau đến tận xương tủy. Nếu tác ý muốn nói lời ác độc khởi lên, thì lập tức dùng chánh niệm và Chánh Tinh Tấn để ngăn cản các tư tưởng đó không kéo dài.

Lời nguyện không làm tổn thương người khác bằng lời nói trở nên đặc biệt quan trọng khi phải nói với người mà bạn ác cảm, hay khi tranh luận về những vấn đề mà bạn ủng hộ mạnh mẽ. Hãy cẩn thận! Chỉ sử dụng những lời dịu dàng, được chọn lựa kỹ càng. Trong những trường hợp đó, lời nói nhẹ nhàng, êm dịu giúp ta giữ được hòa khí và giúp cho sự trao đổi, thảo luận được tiếp tục trong bầu không khí thân thiện, mang lại ích lợi cho mọi người.

Nếu có ai đến bên bạn với thái độ giận dữ -cằn nhằn hay nói xấu về một trong những người bạn của mình, thí dụ như thế- khiến bạn cảm thấy bực tức, thì tốt nhất là đừng nói gì. Hãy tự thầm nhắc nhở, "Ta không được có phản ứng. Ta không nên đánh mất chánh niệm như người kia. Tranh cãi chẳng ích lợi gì. Tôi quyết chỉ tham gia vào những câu chuyện có ích." Người kia sẽ phản ứng lại sự im lặng của bạn bằng cách ngưng nói những điều làm bạn bực mình. Bạn có thể nhân đó, hướng câu chuyện đến một đề tài tốt hơn.

Thật ra, là người Phật tử thì ngay giây phút ta biết câu chuyện bế tắt, không đi đến đâu, ta phải có trách nhiệm để chuyển hướng nó. Thật dễ bị quá đà với những cuộc tranh cãi chuyện tình cảm, đưa đến la hét. Những cuộc cãi vã, la lối đều khiến mọi người trong cuộc đau khổ. Với tâm chánh niệm hãy hồi tưởng lại bạn đã cảm thấy đau đớn thế nào khi mất tự chủ. Hãy nhớ

rằng sau đó có thể phải mất nhiều giờ hay nhiều ngày trước khi ta đủ bình tĩnh trở lại để nói chuyện với người kia. Rất nhiều tình cảm tốt đẹp sẽ bị đánh mất, có thể là vĩnh viễn.

Tuy nhiên, nhiều khi dầu ta đã cố gắng hết sức, ta vẫn phải nỗi giận. Nếu người kia tiếp tục khiêu khích bạn, tấn công bạn bằng những lời nói gươm đao, bạn có thể trở nên hoàn toàn mất tự chủ. Lúc đó thật dễ nỗi giận. Khi bạn nhận thấy sự bực tức của mình đang tăng trưởng, hãy nói "Đợi đã!" với người kia, với hy vọng sẽ tìm được một giây phút để lắng lòng. Nhưng nếu người kia trả lời rằng "Không, anh mới phải đợi đã!" và tiếp tục tấn công – thì phải làm sao?

Trong những trường hợp này, khi cuộc đối thoại đã vượt ra ngoài vòng kiểm soát, nhiệm vụ của ta là phải nhanh chóng đem chánh niệm trở lại và sử dụng Chánh Tinh Tấn để chế ngự cơn giận. Ngay nếu như cảm giác giận dữ khiến tim ta đập nhanh, thân xuất mồ hôi, và tay chân run rẩy, sự chánh niệm về lời nguyện tránh nói lời thô lỗ, cũng có thể giúp ta kiềm chế được mình. Chỉ cần không để cơn giận khiến ta phải nói gì. Chú tâm vào hơi thở để tái lập chánh niệm cho tới khi cơn giận của ta hạ xuống.

Sự tự kiếm chế giúp cả hai, ta và người kia, một cơ hội để mở lòng thân thiện. Khi lòng ta đã lắng dịu, ta có thể nhìn thấy người kia rõ ràng hơn và sẽ hiểu tại sao cả hai đều bực tức. Lúc ấy ta cũng đã biết một trạng thái tâm giận dữ khiến ta khó chịu đến chừng nào. Khi sự quan tâm và tôn trọng đối với người tăng lên, ta có thể quyết định sử dụng giây phút đó để bắt đầu một quan hệ mới trong sự tôn trọng, thương mến nhau hơn, để củng cố tình bằng hữu giữa ta và người. Đó là những gì ta nên luôn mong muốn làm được.

Khi nhận thấy rằng ta đã rèn được tâm và kiềm chế được lời nói để chuyển tình thế thành hòa hợp hơn, hãy vui mừng về điều đó! Hãy tự nhủ, "Đây là điều tôi muốn. Tôi luôn muốn hành động thế nào để đem đến những điều tốt đẹp." Hãy luôn giữ trong tâm những suy nghĩ đó.

Tôi sẽ kể cho bạn nghe một câu chuyện khi bản thân tôi phải sử dụng chánh niệm để thực hành Chánh Ngữ. Có thể kinh nghiệm của tôi sẽ giúp bạn biết

phải làm thế nào để áp dụng tâm chánh niệm vào những hoàn cảnh trong cuộc đời bạn -ở sở làm, ở nhà, và trong những mối liên hệ cá nhân.

Nhiều năm về trước, khi tôi đang điều hành một ngôi chùa, một số người đã kêu gọi một buổi họp các vị ân nhân hỗ trợ chùa lại. Họ chống đối một số công trình tôi đã khởi xướng và muốn dùng diễn đàn này để bày tỏ sự bực tức của họ. Một số trong những người này phản ứng rất mạnh về các vấn đề được thảo luận. Họ đã được sanh vào những gia đình Phật giáo, nhưng họ không quan tâm đến thiền. Thực ra họ coi việc hành thiền là một điều điên rồ. Vì thế họ không thể hiểu việc làm của tôi. Tôi cũng biết trong buổi họp này mình sẽ là người được chỉa mũi dùi đến, nhưng những gì xảy ra còn tệ hơn bất cứ điều gì người ta có thể tưởng tượng đến.

Có khoảng bốn mươi người dự buổi họp, bao gồm nhiều thân quyến, bạn bè của tôi và những Phật tử khác đến để bày tỏ sự ủng hộ của họ đối với các Phật sự của tôi. Trước khi cuộc họp có thể được chính thức bắt đầu, ngay cả trước khi có sự giới thiệu nào, một người đàn ông cục mịt đứng dậy và bắt đầu nói. Người này ít học, không khéo léo, lại có khuynh hướng sử dụng lời thô lỗ. Anh ta không nói gì nhiều về những vấn đề trong chùa đang được thảo luận, nhưng nói rất nhiều thứ về cá nhân tôi. Với những lời nói thiếu lịch sự, và lễ độ, ông ta kết tội rằng tôi đã không làm gì cho chùa bao năm nay, rằng tôi khiến người ta không còn hỗ trợ cho chùa, vân vân. Ông ta dùng những ngôn từ xúc phạm, khó được chấp nhận trong xã hội để tấn công tôi trong suốt hai mươi phút.

Trong suốt cuộc tấn công bằng những lời lẽ gây sốc đó, tôi phải đấu tranh với chính mình. Tôi phải tự lý giải với bản thân để cản ngăn sự tức giận có thể phát khởi. Tôi có thể thấy rằng người đàn ông này đang ở trong trạng thái tâm bấn loạn, và tôi đã tự nhủ, "Tôi biết người này có bản chất hiền lành. Chúng tôi đã từng có những liên hệ tốt đẹp. Chắc chắn là ông ta đã bị những người chống đối tôi đầu độc để nói năng như thế." Tôi cũng quán chiếu rằng tôi đã có nhiều cơ hội để phát triển tâm linh và văn hóa mà người kia thiếu sót. Tôi nhớ lại rằng ông ta chỉ có học vấn tiểu học, rất ít khả năng và cũng ít quan tâm đến sự rèn luyện tâm linh. Bằng cách đó, tôi đã cố gắng

trải tâm từ bi đến cho ông và cũng đầy lòng biết ơn rằng nhờ công phu tu tập khiến tôi khó lòng nói năng hay hành động giống như ông ta đang làm.

Tôi cũng quán chiếu về nội dung của vấn đề đang xảy ra. Tôi nghĩ rằng nếu tôi mở lời chống đối lại ông, thì những người ủng hộ tôi sẽ đứng lên bênh vực tôi, và buổi họp có thể sẽ biến thành một cuộc ấu đả lẫn nhau. Tôi thấy nhiều người trợn mắt lên, cau có nhìn người kia và nhấp nhỏm trên ghế ngồi. Tôi cảm nhận được sự đau lòng của họ, đặc biệt là thân quyến tôi. Tôi là bậc trưởng bối trong gia đình –là người anh, cậu, ông chú, và ông cố - và tôi được tiếng là một vị tu sĩ hiền từ. Dĩ nhiên, gia đình tôi rất thương xót và cảm thấy phải bảo vệ tôi. Tôi biết rằng nếu tôi tỏ vẻ bị tổn thương hay bực tức bởi những gì người này nói, người thân của tôi sẽ khởi tâm sân hận cũng như những trạng thái tâm bất thiện khác. Họ còn có thể tấn công người đàn ông này. Vì thế tôi tự nhủ: "Giờ tôi phải thực hành chánh niệm, kiên nhẫn và hiểu biết để mang hòa bình đến cho buổi họp này."

Tôi thiết lập chánh niệm bằng cách chú tâm vào hơi thở. Khi những sự đối đầu như thế này xảy ra, điều quan trọng là ta cần dừng lại và hít thở sâu trước khi phản ứng –có lẽ hai phút hít thở sâu, hoặc là ba mươi cái hít vào và ba mươi cái thở ra. Sự dừng lại này cho ta thời gian để bình tĩnh lại và thanh tịnh tâm, để ta có thể nói một cách từ tốn, thay vì nỗi nóng.

Cuối cùng, người đàn ông hình như đã dốc hết nỗi long nên ngưng nói. Mọi người đều căng thẳng. Tất cả đều hướng về tôi. Bằng một giọng nhẹ nhàng tôi nói, "Người này đã từng là bạn của tôi. Ông là một thí chủ luôn hỗ trợ cho chùa, đã làm được nhiều việc tốt và ích lợi. Ông ấy cũng biết tôi đã làm gì suốt bao năm nay cho chùa. Tuy nhiên hôm nay, ông ấy hình như thất vọng, bực tức, và có thể không cảm thấy bình tĩnh. Do đó tôi cảm thấy cần cầu an cho ông và cho tất cả mọi người."

Tôi yêu cầu tất cả chấp tay cầu nguyện để tỏ lòng kính trọng Đức Phật bằng cách nói ba lần, "Chúng con đảnh lễ Đức Thế Tôn, bậc chánh đẳng chánh giác, bậc hoàn toàn giác ngộ." Đó là cách chúng tôi thường làm khi bắt đầu các nghi lễ nghiêm trang. Từ lúc đó, do uy lực của truyền thống, không ai

còn có thể mở lời tranh cãi hay bày tỏ bất cứ ý kiến chống đối nào nữa, vì không muốn tỏ ra bất kính đối với Đức Phật. Rồi tôi hướng dẫn cả nhóm thọ năm giới, để phấn khích tinh thần họ lên và để chắc rằng mọi người đều nhớ đến những lời Phật dạy về hành động không tổn hại, chân thật. Cuối cùng, tôi tụng một bài kinh cầu an dài, và khi chấm dứt, tôi nói, "Giờ thì các bạn có thể về nhà. Cuộc họp đã chấm dứt." Và đó là kết thúc của câu chuyện. Nhiều năm sau, người đàn ông đó vẫn giữ thái độ lạnh lùng đối với tôi, nhưng sau này tôi có cơ hội giúp đỡ ông khi ông trải qua nhiều giai đoạn khó khăn trong đời. Từ đó đến nay, ông ta vẫn thân thiện với tôi và luôn bày tỏ lòng biết ơn và kính trọng.

Chánh niệm chính là chìa khóa giúp tôi đối phó một cách êm thấm với hoàn cảnh khó khăn đó. Bạn cũng có thể dùng phương pháp này. Đôi khi tôi nghe người ta biện minh rằng sự việc xảy ra quá nhanh đến nỗi "ngay với tâm chánh niệm", họ cũng không thể kiểm soát được hành động hay lời nói của họ. Nói rằng "ngay với tâm chánh niệm" mà vẫn hành động như thế là không đúng. Có lẽ tâm chánh niệm của họ quá yếu hay đã bị chế ngự bởi lòng tham, sân, hay si. Vì theo định nghĩa, chánh niệm giúp ta kiểm soát những gì ta nghĩ, hành động như thế nào và nói những gì. Bạn không thể chưởi mắng ai một cách đầy chánh niệm, lạm dụng rượu chè một cách đầy chánh niệm, hay phạm những tội tà dâm một cách đầy chánh niệm. Nếu thực sự có chánh niệm, ta không thể nào làm những việc như thế!

Vì thói quen đã huân tập của chúng ta quá mạnh, bất cứ khi nào ta mở miệng, lời nói dường như đã tuôn trào. Có thể bạn không ý thức rằng khi nói ta đã tổn hao biết bao năng lượng. Với tâm chánh niệm, ta có thể dừng lại sự tổn hao này và tích trữ năng lượng. Và chúng ta có thể sử dụng năng lượng được tích lũy này để phát triển tuệ tri vào trong bản chất của các thói quen của ta. Sử dụng năng lượng này như là một nguồn nguyên liệu, chúng ta có thể tự soi lại mình trong lúc hành thiền, xem xét lại các hành vi của mình, và nỗ lực rèn luyện tâm thêm nữa.

Tuy nhiên khi chúng ta để năng lượng bị dồn nén này phát ra mà không có chánh niệm, thì chúng thường nổ tung, giống như cái nút đậy bình. Tôi thấy những điều này thường hay xảy ra ở cuối các khóa tu thiền. Chỉ vài phút

trước đó thôi, mọi thiền sinh đều hoàn toàn im lặng, ngồi yên tĩnh hay di chuyển nhẹ nhàng, chậm rãi. Rồi ngay giây phút giới giữ im lặng của khóa tu được chấm dứt, thì bùng nổ bao tiếng nói. Trận lũ chuyện trò, đối thoại tiếp tục hàng giờ hay hơn nữa, cho đến khi tất cả mọi năng lượng tích trữ được đã tiêu hao hết. Khóa tu càng dài thì người ta càng trở nên ồn ào, càng dễ dãi, trừ khi họ nỗ lực để duy trì sự chánh niệm trong lời nói.

Đối trị duy nhất cho tà ngữ phải là một liều thuốc chánh niệm cực mạnh – không chỉ trong các khóa tu, hay khi bạn đang ở trong một hoàn cảnh thử thách đầy khó khăn, nhưng phải là suốt đời bạn. Chánh niệm về Chánh Ngữ sẽ mang lại hạnh phúc cho bạn. Tôi bảo đảm điều đó.

Tóm Lược Về Chánh Ngữ

Đây là những điều tóm lược để ngăn cản khổ đau bằng phương cách của Chánh Ngữ:

- Chánh ngữ có nghĩa là không được nói dối, không nói lời thô lỗ, cộc cằn và phù phiếm.

- Nói dối bằng cách im lặng thì vẫn là nói dối.

- Nói lời thâm độc là loại ngôn ngữ phá hoại tình bằng hữu của người khác hay làm tổn hại đến thanh danh họ.

- Tấn công bằng lời nói, nói mỉa mai, thô tục, giả dối, chỉ trích hạ nhục quá đáng, tất cả đều thuộc loại lời nói thô lỗ, cộc cằn.

- Lời nói thô lỗ, cộc cằn làm tổn thương người khác và hạ thấp phẩm giá của người nói.

- Nói chuyện người khác, nói chuyện phù phiếm thường dẫn đến tranh cãi, hiểu lầm, làm mất thời gian và khiến tâm bấn loạn.

- Tất cả mọi lời nói không xuất phát từ tâm xả, với tình thương, và lòng bi mẫn đều tai hại.

- Một cách để xét xem bạn có sử dụng Chánh Ngữ hay không, là dừng lại và tự hỏi trước khi nói: "Điều này nói có đúng không? Điều này nói có tử tế không? Điều này nói có ích lợi không? Có làm hại ai không? Có đúng lúc để nói điều đó không?".

- Sử dụng chánh niệm để củng cố thêm quyết tâm không nói điều gì gây tổn hại và chỉ nói những lời nhẹ nhàng, đã được chọn lọc có thể mang lại sự hòa hợp cho mọi người trong bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào.

CHÁNH NGHIỆP (BƯỚC 4)

Có người cần một bảng liệt kê các giới luật để đảm bảo rằng mình hành động một cách đạo đức, chân thật. Người khác thì cần giới luật để cảm thấy chắc chắn rằng họ đã đạt được mục đích tâm linh, ở cõi trời hay được giác ngộ. Đức Phật cũng đã chỉ bày cho ta những cách hành xử để tránh khỏi đau khổ, nhưng hành động đạo đức chân chính không chỉ nằm trong các bảng điều lệ giới luật nào. Đúng hơn, đó là các quy luật liên quan đến hành động của ta, để cho ta biết chúng gây ra đau khổ cho bản thân và tha nhân như thế nào -sự lựa chọn hành động đạo đức của mỗi người sẽ ảnh hưởng đến tất cả như thế nào.

Năm Giới

Giới luật Phật giáo bắt đầu với năm quy luật mà ta cần tuân giữ cẩn thận nếu muốn đạt được sự tiến bộ tâm linh. Đó là:

- Không sát sanh

- Không trộm cướp

- Không nói dối

- Không tà dâm

- Không dùng rượu hay các chất say khác

Các đệ tử của Đức Phật phải phát lời nguyện để giữ các giới luật này, gọi là năm giới. Tuy nhiên, các quy luật đạo đức này không phải do Đức Phật chế đặt ra; mà chúng là những đạo đức cơ bản, có mặt ở khắp mọi nơi và không có giới hạn thời gian.

Bốn trong số năm giới luật này đã được đề cập đến trong Bát Chánh Đạo. Chánh ngữ bao gồm việc không nói dối. Chánh nghiệp được xem như là không giết hại, trộm cắp, và tà dâm. Giới cuối cùng trong năm giới: không sử dụng các chất gây nghiện, cũng nằm trong chánh nghiệp. Vì một người say sưa không thể kiềm giữ không phạm vào tà ngữ hay hành động sai trái.

Ở giai đoạn đầu của việc phát triển đạo đức, chúng ta cần đến những giới luật này, cũng như một đứa trẻ cần được cha mẹ nhắc nhở với những lời răn dạy như là "Đừng sờ vào lửa nóng." Khi lớn lên, đứa trẻ nhận ra rằng lời cha mẹ dạy là để tránh cho mình khỏi bị nguy hiểm. Tương tự, khi chúng ta đã hoàn thiện sự hiểu biết về hành động đạo đức, chánh nghiệp sẽ trở thành tự động. Chúng ta không thể nào muốn phạm vào năm giới luật, mà ta cũng không cần phải dựa vào chúng mới đi đúng đường.

Đạo Đức Trong Hành Động

Theo truyền thống chúng ta nói rằng Chánh Nghiệp bao gồm việc không giết hại, không trộm cắp, và không tà dâm. Mặc dầu chúng ta dùng các thuật ngữ tương tự trong ngũ giới và trong định nghĩa về Chánh Nghiệp trong Bát Chánh Đạo, nhưng ý nghĩa của chúng hơi khác nhau. Trong ngũ giới, ý nghĩa của các giới này rất đơn giản và rõ ràng: chỉ là đừng làm ba việc này. Giết hại, trộm cắp và tà dâm là ba hành động tồi tệ nhất mà ta có thể phạm phải, và nếu phạm các giới này, ta sẽ không thể có được sự bình an. Vì thế, chúng ta lập thệ nguyện mạnh mẽ, vững vàng và tuân giữ chúng một cách triệt để.

Tuy nhiên, khi Đức Phật nói đến Chánh Nghiệp trong Bát Chánh Đạo, trong ý nghĩa của việc tránh giết hại, trộm cắp, và tà dâm, Ngài đã đưa ra những thí dụ đơn giản nhất mà người ta có thể vi phạm các giới này. Vì thế sự kiềm chế này phải được hiểu không chỉ một cách hạn hẹp, trong ý nghĩa là giữ giới, mà còn là những phương hướng mở rộng cho các hành động đạo đức cao hơn. Thí dụ, trong một bài thuyết pháp Đức Phật đã khuyến khích mọi người phải hành động đầy lòng từ bi đối với tất cả mọi chúng sanh, bằng những lời dạy sau:

Ai cũng sợ gươm đao,

Ai cũng sợ sự chết.

Suy ta ra lòng người,

Chớ giết, chớ bảo giết. (2)

(Dh 129)

Đức Phật giải thích rằng bất cứ hành động nào gây tổn hại cho người khác – như là đập phá nhà cửa, gây hỏa hoạn, hăm doạ bằng vũ khí– là sai, ngay nếu như không có ai thiệt mạng. Có lần tôi được nghe về một thanh niên không thích những người bạn học cùng chỗ trọ của mình. Để trả thù, anh ta khủng bố họ bằng cách bí mật phá hoại đồ dùng cá nhân của họ như là vứt quần áo họ vào cầu tiêu hay phá hỏng máy vi tính của họ! Sự tị hiềm nhỏ mọn và những kiểu đùa dai làm tổn thương người cũng là những hành động thiếu đạo đức.

Ngoài ra còn có các hành động đạo đức ở mức độ vi tế hơn. Thí dụ giới không sát sanh sẽ đạt đến ý nghĩa cao đẹp nhất khi ta phát triển được một thái độ hoàn toàn vô hại và lòng luôn mong ước mọi điều tốt lành cho những chúng sinh khác.

Chúng ta thực hành Chánh Nghiệp không chỉ vì ta muốn tránh phạm các giới hay vì ta sợ ai đó sẽ trừng phạt nếu ta phạm lỗi. Ta tránh những hành động tàn nhẫn, ác độc vì ta thấy được hậu quả của những hành động như thế -chúng sẽ mang sự bất hạnh khôn lường đến cho ta và cho mọi người quanh ta, ở hiện tại cũng như tương lai. Chúng ta thực hành Chánh Nghiệp vì muốn cuộc sống của mình có ích và hòa hợp, không phải để phá hoại hay chống đối, và vì ta muốn tâm được thanh tịnh, an lạc, không bị phiền não vì hối hận, ăn năn.

Khi nói đến việc tuân giữ các giới luật, tâm có rất nhiều trò. Có người tự nhủ rằng giới luật không dành cho người trẻ tuổi. Họ nói, "Hiện tại tôi có quyền được hưởng thụ và làm bất cứ điều gì tôi muốn. Khi lớn tuổi hơn tôi sẽ tu sửa lại." Tiếc thay, biết giữ gìn quy luật đạo đức lúc cuối đời thì cũng giống như trúng số khi bạn sắp từ giã cõi đời. Nếu chờ đợi quá lâu, ta sẽ không thể hưởng thụ được lợi ích mà một đời sống đạo đức có thể mang đến –không bị nghiện ngập, có những mối liên hệ lành mạnh, một lương tâm trong sáng, và một tâm bình lặng. Tốt nhất là được hưởng những thành quả tốt đẹp của một đời sống đạo đức khi bạn còn trẻ, có sức khỏe và mạnh mẽ. Lúc tuổi già, ta không còn cần các giới luật đạo đức để kiềm chế ta khỏi hành động sai trái!

Một ngụy biện khác mà chúng ta thường sử dụng là tự nhủ, "Các quy luật đạo đức này có ích lợi gì cho tôi? Cuộc đời tôi như thế này cũng tốt đẹp rồi." Nếu đó là thái độ của bạn, thì tốt nhất là bạn cần phải xét lại tư duy đó một cách kỹ lưỡng. Nếu cuộc đời bạn tốt đẹp, thì tại sao bạn phải nói dối, ăn cắp, rượu chè, hay giết hại? Việc phạm giới nhanh chóng trở thành một thói quen khó bỏ. Hơn thế nữa, những hành động này không thể tránh khỏi đưa đến những hậu quả tiêu cực. Không có chuyện chạy trốn khỏi luật nhân quả. Phạm vào các nguyên tắc đạo đức, thì bạn có thể bị mất mát tài sản, suy kiệt sức khoẻ, giảm thiểu lòng thương yêu của người thân, và nhiều thứ khác nữa mà bạn hằng coi trọng. Hơn thế nữa, bạn sẽ phải đối mặt với lo âu, mặc cảm tội lỗi và ngay cả việc đau khổ hơn. Hãy nhớ rằng chúng ta gìn giữ các nguyên tắc đạo đức là để cho mình được hạnh phúc, không phải đau khổ.

Ngay cả những hành động thiếu đạo đức có vẻ nhỏ mọn, tầm thường cũng có thể gây ảnh hưởng tai hại. Tôi được nghe có một người đã phải mất quyền đấu thầu trong một công ty cổ phần hàng triệu đồng -chỉ vì đã giết một con bọ. Anh ta là một nhà kinh doanh rất tài giỏi, am tường. Anh đã có hẹn để gặp đối tác có thể hùn vốn để thảo luận về việc đó. Khi họ đang chuyện trò, một con bọ rớt xuống đậu trên miệng ly nước giải khát của nhà kinh doanh. Anh ta dùng chiếc muỗng đang quậy để nhấn con bọ xuống đáy ly. Khi con bọ bò trở lên miệng ly, anh ta lại đẩy nó trở xuống. Trong khi đang thảo luận công việc đáng hàng triệu đô la mà anh ta vẫn đùa giỡn với con bọ, cứ đẩy nó xuống cho đến khi nó kiệt sức chết dưới đáy ly.

Người đối tác của anh sau này cho tôi biết rằng, khi nhìn thấy những việc như vậy, anh ta tự nghĩ, "Người này quá ác độc. Có thể anh ta sẽ làm bất cứ điều ác độc gì để được có tiền. Tôi không muốn hợp tác kinh doanh với người như thế." Vì thế người đó rút lui khỏi cổ phần.

Bạn có thể tự hỏi tại sao các điều luật trong Chánh Nghiệp được diễn tả bằng những từ ngữ tiêu cực –không giết, không trộm cắp, vân vân. Lý do rất đơn giản. Chúng ta không thể tìm thấy niềm vui của các hành động thiện cho đến khi ta buông bỏ được cái sai trái. Chúng ta có khuynh hướng hành động với một tâm đầy tham ái, dẫn đến đủ loại khổ đau. Trước tiên chúng ta phải biết cưỡng lại khuynh hướng bản năng này. Sau đó ta mới có thể

thấy được là ta sẽ cảm thấy dễ chịu, bình tĩnh, tự tại, và hạnh phúc biết bao khi ta hành động một cách có đạo đức. Không thể nấu một bữa ăn ngon trong một cái nồi đầy bụi, hay tạo dựng được một khu vườn đẹp trên mảnh đất đầy cỏ dại. Kiềm chế không hành động bất thiện, tức là chúng ta đã tạo ra môi trường thích hợp cho thiện pháp được nở hoa. Thí dụ, tránh không giết hại hay sân hận tạo ra môi trường thích hợp cho tình thương yêu và lòng bi mẫn được phát khởi khi giao tiếp với người. Tương tự, tránh không trộm cắp –không lấy của không cho, dầu đó là của cải vật chất hay công sức, tư tưởng, sáng kiến của người khác- sẽ khiến điều ngược lại được phát sinh – đó là tâm xả.

Hành động đạo đức tách sự chú tâm của ta khỏi những lợi ích cá nhân, vị kỷ để hướng đến những ích lợi cho người và cho ta. Khi đắm chìm trong dục vọng của bản thân, chúng ta bị lòng tham, sân, si, và những tâm lý ích kỷ khác chế ngự. Do đó, ta sẽ không thể tự kiềm chế hay có đủ tuệ giác để hành động đúng đắn. Nhưng khi chúng ta kiềm chế được các pháp bất thiện, thì những màn sương u ám trong tâm ta sẽ tan đi một ít và ta bắt đầu nhận thấy rằng chính tình thương yêu, lòng bi mẫn và độ lượng thật sự mới mang đến cho ta hạnh phúc. Tâm sáng suốt này giúp chúng ta hành động đạo đức và tiến bước trên con đường theo dấu chân Phật.

Không Giết Hại

Khuynh hướng muốn làm tổn hại, gây đau đớn cho chúng sanh khác thường xuất phát từ lòng sân hận hay sợ hãi. Khi chúng ta cố ý giết một sinh vật, dầu là nhỏ nhoi như là sâu bọ, là ta đã làm giảm thiểu lòng tôn trọng đối với tất cả mọi sự sống –trong đó có bản thân chúng ta. Chánh niệm giúp ta nhận biết được các hành động sai trái của bản thân và chịu trách nhiệm về chúng. Khi quán sát các trạng thái tâm của mình, chúng ta nhận thấy rằng sân hận và sợ hãi dẫn ta luân chuyển trong vòng xoay của bạo lực và sự nhẫn tâm, khiến ta có những hành động hại người và hủy diệt tâm thanh tịnh của bản thân ta. Tránh không giết hại giúp tâm ta được bình an và giải thoát khỏi sân hận. Tuệ giác này giúp chúng ta biết kiềm chế, không hành động sai trái và sẵn lòng đón nhận những hành động xuất phát từ lòng bi mẫn và tâm độ lượng.

Một đệ tử của tôi bảo rằng cô thường cảm thấy sợ và phản ứng mạnh mẽ đối với một số sinh vật nhỏ giống như là chuột, chí, hay đỉa. Vì những cảm giác này, cô sẵn sàng giết chúng. Khi sự tu tập chánh niệm giúp cô trở nên hiền hòa hơn, cô nguyện không giết những sinh vật này nữa. Kết quả là các cảm giác sợ hãi, xa lánh chúng cũng giảm thiểu trong lòng cô. Gần đây, cô còn thu hết can đảm để cầm một con gián trong tay, mang thả ra ngoài cửa chứ không giết nó.

Khi chúng ta kiềm chế không giết hại, lòng tôn trọng cuộc sống được tăng trưởng và ta bắt đầu hành động đầy lòng bi mẫn đối với tất cả mọi chúng sanh. Cũng người đệ tử này kể với tôi về việc đi thăm một người bạn đang sống ở một trung tâm thiền nào đó. Khi đến, cô nhận thấy trước cửa nhà các nhân viên trong trung tâm, có treo các bẫy sâu bọ. Có cả chục con ong vàng đã bị rơi vào bẫy bởi mùi thơm ngọt ngào của dĩa nước táo. Một khi đã chui vào cái lỗ nhỏ của bẫy, chúng không thể ra. Cuối cùng, khi đã mệt mỏi vì phải bay trong một không gian nhỏ bé, chúng rơi xuống đáy dĩa nước táo, rồi chết đuối trong đó. Cô hỏi bạn mình về cái bẫy. Anh ta đồng ý rằng một công cụ như thế thật không nên có ở một trung tâm thiền, nhưng anh nói rằng mọi người đã đặt những cái bẫy này ở đây lâu rồi và anh không thể làm gì được hơn.

Mặc dầu cô gái cố gắng không để ý đến tiếng những con ong kêu trong bẫy, cô không thể nào tách hình ảnh chúng đang đau khổ ra khỏi tâm trí. Cô cảm thấy mình phải làm điều gì đó để giúp một vài con có cơ hội trốn thoát. Cô lấy con dao, khoét một lỗ nhỏ ở phía trên bẫy, và cắm dao ở đó. Một vài con ong vàng đã bò lên theo cán dao và bay thoát ra ngoài. Sau đó cô khoét cái lỗ bự hơn, và thêm một số con nữa cũng chạy thoát. Cuối cùng, cô nhận ra rằng cô không thể nào chịu đựng được cho dù chỉ một con phải chết trong bẫy. Mặc dầu lo lắng về hành động của mình, nhưng cuối cùng cô đã đem cả mấy cái bẫy đến một khu vườn bên cạnh, tháo chúng ra, giải thoát tất cả những con còn sống. Khi làm như vậy, cô thầm nhủ, "Nguyện cho tôi được giải thoát khỏi các tâm và hành động bất thiện giống như những con vật này được giải thoát khỏi các bẫy rập."

Cô gái nói rằng từ đó trở đi, cô không còn sợ các con ong nữa. Mùa xuân năm rồi, một tổ ong vàng đã xuất hiện dưới cổng vào của Hội Bhavana. Nhiều người đi qua cửa đó bị chúng chích, và khu vực đó bị rào lại. Tuy nhiên, cô đệ tử vẫn tiếp tục đi qua lối đó, mà không làm hại sinh vật nào. "Tôi sẽ rất ngạc nhiên nếu còn bị con ong vàng nào chích nữa," cô nói. "Nhưng nếu có đi nữa, tôi vẫn lo chúng đã bị sợ hãi hay có thể đã bị thương khi đốt tôi."

Như bạn đã thấy từ kinh nghiệm của người đệ tử này, kiềm chế không giết hại tạo ra một môi trường thích hợp để các hành động bi mẫn có thể tăng trưởng trong cuộc sống. Đó là điều thật tuyệt vời và là một phương cách hữu hiệu giúp ta tiến bộ trên con đường tu tập. Nhưng chúng ta cũng không nên quá cứng rắn trong việc ủng hộ cho sự không giết hại! Chánh niệm đòi hỏi ta phải tự quyết định về hành động đạo đức của mình, không phải để khăng khăng buộc tất cả mọi người khác đều phải theo gương của ta.

Thí dụ vấn đề ăn mặn. Dầu bản thân tôi không ăn mặn, tôi không bắt mọi người phải ăn chay. Vì nhìn một cách toàn diện hơn, tôi thấy ngay chính những người ăn chay cũng góp tay một cách gián tiếp vào việc giết hại. Thí dụ ở một làng có khoảng một ngàn người ăn chay, và ở làng kế bên, có những người nông dân trồng rau cải, trái cây, và lúa mạch để nuôi một ngàn dân làng kia. Khi họ đào xới đất hay giữ cho côn trùng không phá hoại mùa màng, thì họ cũng phải giết nhiều sinh vật nhỏ bé. Rồi nhiều sinh vật và côn trùng khác nữa lại bị giết bởi các loại máy móc trong mùa thu hoạch. Những người ăn chay ở làng kế bên cảm thấy rất thoải mái. Mặc dầu nhiều sinh vật đã bị giết hại, họ không bị lương tâm cắn rứt, vì họ không cố ý muốn giết hại. Bạn có thể thấy từ thí dụ này rằng việc ăn rau củ và việc giết hại côn trùng trong quá trình trồng trọt rau củ là hai vấn đề khác nhau. Tương tự, lý luận đó cũng có thể áp dụng cho việc ăn mặn. Vì ăn thịt và giết hại chúng sanh để có thịt là hai điều hoàn toàn khác nhau. Ngay chính Đức Phật đôi khi cũng ăn thịt khi được cúng dường. Những người chỉ ăn thịt cũng không có ý muốn giết hại.

Vì mục đích giữ giới không giết hại, Đức Phật đã định nghĩa việc giết hại rất rõ ràng rằng đó là hành động cố ý muốn cướp đoạt mạng sống. Trong các giới luật dành cho tăng ni, Đức Phật nói rõ ràng hơn về những điều kiện cần có trong một hành động giết hại:

- Phải có một sinh vật.

- Ta biết rằng có sinh vật đó.

- Ta có ý muốn giết hại.

- Ta dự tính phương cách giết hại.

- Ta thực hiện hành vi giết hại với phương cách đã dự tính.

Người ăn mặn không phạm vào bất cứ trường hợp nào kể trên. Họ biết những gì họ ăn là thịt và thịt đó là của thú vật. Tuy nhiên họ không có ý muốn giết thú vật đó, mà họ cũng không tham gia vào việc giết thú vật.

Nếu không có sẵn thịt, ta không nên đi tìm kiếm, săn bắn hay giết mổ cầm thú để ăn mà nên ăn cái gì khác. Nhưng ta cũng không nên đặt nặng vấn đề tránh tất cả mọi thứ góp phần vào việc giết hại một cách gián tiếp. Trong cuộc sống hiện đại, có rất nhiều thứ có thể góp phần một cách gián tiếp vào việc giết hại. Thí dụ, khi lái xe hay đi qua vườn cỏ, ta cũng có thể giết hại côn trùng. Một số loại thuốc ta dùng để trị bệnh đã được thí nghiệm trên thú vật -bằng cách giết chúng, hủy hoại chúng, hay làm cho chúng bệnh. Sử dụng các loại thuốc này không phải là hành động giết hại. Đức Phật đã dạy rõ ràng rằng chính là ý muốn, là chủ tâm làm điều gì đó mới là đáng kể.

Còn nói về sự phát triển tâm linh, thì không có gì khác biệt giữa một người ăn chay và ăn mặn. Khi một người ăn chay nỗi lòng tham, lòng nghi, họ cũng hành động giống như người ăn thịt vậy. Nếu bạn muốn trở thành một người ăn trường chay, thì bằng mọi cách hãy thực hiện đi. Những bữa ăn chay lạt rất tốt cho sức khoẻ. Cá nhân tôi là người ăn chay vì lòng bi mẫn đối với thú vật. Tuy nhiên, đừng cảm thấy bó buộc phải tránh ăn thịt mới có thể đạt được hạnh phúc tuyệt vời nhất.

Nhiều vị cư sĩ hỏi tôi phải làm thế nào đối với những côn trùng trong nhà hay ngoài vườn của họ. Họ muốn làm người Phật tử tốt, không giết hại, nhưng bông của họ sẽ bị tàn úa hay nhà họ trở nên dơ bẩn vì họ không dám đụng đến các côn trùng. Tôi bảo họ rằng việc giết sâu bọ côn trùng, dầu là vì

mục đích tốt, cũng vẫn là giết hại. Tuy nhiên, không phải tất cả mọi sự giết hại đều có cùng một nghiệp quả. Thông thường việc giết một côn trùng không cản trở sự tiến bộ tâm linh của ta giống như khi ta giết một con vật, như là con chó. Tương tự, giết một con chó sẽ không khiến tâm bất an như giết một con người. Không có hành động giết hại nào đem đến nhiều tai họa cho bản thân hơn là giết cha mẹ mình hay giết một bậc giác ngộ. Loại giết hại này sẽ cản trở kẻ sát nhân không thể đạt được giác ngộ trong kiếp này và sẽ đưa đến một sự tái sinh tồi tệ nhất. So với sự giết hại này, giết côn trùng không phải là một vấn đề lớn lao. Nên hiểu rằng có nhiều loại nghiệp quả, chúng ta tự chọn lựa hành động và chấp nhận hậu quả của chúng.

Không Lấy Của Người

Trộm cắp là một biểu hiện của lòng tham hay ganh tỵ. Lấy của không thuộc về mình là một thói quen xấu khó bỏ. Nhiều người không có chút kiềm chế nào trong lãnh vực này đến nỗi ngay khi họ đi dự khóa tu thiền để cố gắng đạt được chút hạnh phúc và thanh tịnh, họ vẫn duy trì thói quen ăn cắp. Ở Hội Bhavana, chúng tôi biết có nhiều trường hợp người ta lấy cắp tọa cụ. Tôi không biết có ai đã đạt được giác ngộ khi thực hành thiền trên một chiếc tọa cụ được ăn cắp! Thư viện của chúng tôi cũng gặp phải những vấn đề tương tự. Vì Hội Bhavana nằm trong một khu rừng, không có đường đến các tiệm sách lớn dễ dàng, nên chúng tôi lưu giữ các bộ sưu tập kinh điển của Hội. Qua thời gian, một số sách đã biến mất. Thật là buồn cười khi người ta đến trung tâm này để thiền và học hỏi về những điều Phật dạy, vậy mà họ không thể thấy rằng lấy những thứ không phải của mình không thể nào giúp tâm họ đạt được an bình.

Thực tập Chánh nghiệp trong việc không lấy cắp có nghĩa là nỗ lực để sống chân thật và tỏ lòng tôn trọng tài sản của người khác. Điều đó có nghĩa là nhắc cho cô thu ngân biết rằng cô đã quên tính tiền một món đồ mà bạn đã mua hay cô đã thối lại cho bạn quá nhiều tiền. Điều đó có nghĩa là bằng mọi cách phải trả lại cho người những gì không phải của bạn, mà không mong đợi sự khen thưởng nào cho hành động của mình.

Dĩ nhiên, đôi khi sự chân thật cũng đưa đến những phần thưởng vật chất. Tôi nhớ về một câu chuyện được đưa lên báo về hai đứa bé nhặt được một túi tiền trong nhà vệ sinh của tiệm Sears. Chúng mang túi về nhà và khám phá ra trong đó có hơn ba mươi sáu ngàn đô! Với sự hỗ trợ của cha mẹ chúng, những đứa trẻ này quyết định đem tiền giao lại cho cảnh sát.

Người ta khám phá ra là số tiền đó thuộc về một khách hàng trên đường đến ngân hàng đã ghé qua Sears, và bỏ quên túi tiền trong nhà vệ sinh. Hẳn là vị khách đó đã đau khổ xiết bao khi bị mất tiền và sung sướng dường nào khi có người trả lại tiền. Lòng tin vào chân lý và vào bản tánh thiện của con người hẳn phải phát khởi trong lòng anh. Anh đã bày tỏ lòng biết ơn bằng cách tặng cho hai đứa trẻ một phần thưởng xứng đáng, và cộng đồng cũng khen ngợi chúng có lòng chân thật.

Xâm chiếm tài sản hay tiền bạc của người là ăn cắp, điều đó ai cũng biết. Nhưng ta thường chứng kiến những hiện tượng ăn cắp vi tế hơn. Thí dụ việc tự coi ý kiến của người là của mình cũng là ăn cắp. Cũng như lấy những vật nhỏ mọn ở sở làm, như là viết, giấy, hay đĩa vi tính, và đem về nhà để dùng cho cá nhân mình. Chúng ta thường ngụy biện cho những hành động như thế bằng cách tự nhủ, "Tôi cũng có thể nghĩ ra điều đó," hay "Công ty phải trang bị cho tôi những thứ này. Họ đã trả lương ít quá." Gian dối trong việc khai thuế, viết ngân phiếu không tiền bảo chứng, hối lộ, hay tham gia vào các công việc kinh doanh nhằm mục đích lừa dối cũng là ăn cắp. Ngay như lấy đồ trong siêu thị ăn khi bạn đói cũng bị coi là ăn cắp. Hãy nhớ, không bao giờ nên phục vụ cho thân bằng chi phí của tâm.

Mục đích của chúng ta trong việc tuân giữ các giới luật đạo đức trong Chánh nghiệp là để cuộc sống của ta được hạnh phúc. Nếu ta phạm giới, đau khổ chắc chắn sẽ theo sau, trong kiếp sống này hay trong tương lai. Muốn được hạnh phúc, tâm phải bình an và lương tâm trong sạch. Đừng nghĩ rằng bạn kiềm chế không ăn cắp là để làm vừa lòng thế giới. Bạn làm thế là vì sự tự tại của bản thân, ngay ở hiện tại và trong tương lai.

Khi đã vượt lên mức độ thô thiển của việc đấu tranh chống lại bất cứ hình thức nào của việc lấy của không cho, chúng ta mới có thể xem xét lại sự quan tâm của ta đối với nhu cầu của người khác và trở nên bớt chấp vào vật

chất hơn. Dùng giới luật không trộm cắp như là một người chỉ đường, chúng ta sẽ trở nên bớt ganh tỵ với những sở hữu hay các sự may mắn của người khác. Thay vào đó chúng ta khám phá ra được niềm vui của sự thông cảm và tâm hoan hỷ cho hạnh phúc của người khác.

Không Tà Dâm

Giới luật này của Đức Phật thường được diễn giải như là sự kiềm chế không "phạm vào hành động tình dục sai trái", nhưng thực ra giới này được áp dụng cho nhiều hành động hơn là chỉ trong phạm vi tình dục. Đức Phật thực sự muốn khuyên chúng ta phải kiềm chế không "sử dụng các giác quan bừa bãi" -tất cả các giác quan. Tà dâm là một hình thức sai phạm đặc biệt tai hại của sự lạm dụng đó.

Vì giới luật này, người ta thường nghĩ rằng khi nói đến "lạm dụng các giác quan," Đức Phật chỉ muốn nói đến việc kiềm chế các hành động sai trái trong tình dục. Các hành động này bao gồm hiếp dâm, buộc người khác phải quan hệ tình dục mà không có sự đồng ý của họ. Ngoài ra, giới này cũng ám chỉ việc lạm dụng tình dục với trẻ em, thú vật, vợ/chồng hay người tình của kẻ khác hoặc người không thể tự bảo vệ. Nếu một người bạn tình, dầu không cưới nhau, nhưng đã chung sống mà phản bội người kia, thì cũng bị coi là hành động tà dâm. Quan hệ tình dục với người đã trưởng thành, thích hợp và có sự đồng ý thì không bị coi là sai phạm.

Ngoài những điều đã nêu ra, người ta thường gặp nhiều vấn đề vì lòng ham muốn dục vọng. Oái oăm là dục vọng không bao giờ có thể hoàn toàn được thỏa mãn. Dầu phải trải qua bao rủi may, bao phiền não, khổ đau khi cố gắng thỏa mãn dục vọng của mình, nhưng ước vọng muốn thỏa mãn ái dục không bao giờ mất. Một số người hướng đến thiền vì sự khổ đau dằn vặt do các ham muốn tình dục của họ mang đến. Tiếc thay là thường ngay trong lúc họ nỗ lực để đạt được thiền định và tâm bình an, lòng ham muốn nhục dục vẫn quấy phá họ.

Giải pháp duy nhất cho vấn đề này là bắt đầu bằng việc kiềm chế các hoạt động tình dục của bạn. Nếu bạn không thể kiềm chế chút nào, thì con đường

đến hạnh phúc sẽ mãi mãi xa vời. Một số thiền sinh tinh tấn đã có thể tiến những bước dài trong việc từ bỏ các tánh xấu như là rượu chè hay nói dối, vậy mà họ không nhận ra được tại sao họ phải kiềm chế các hoạt động tình dục của họ. Họ nói, "Tôi không thấy gì là sai khi chỉ muốn vui vẻ một chút." Theo sự phân loại từ trước tới nay về những điều không nên phạm trong phạm vi hoạt động tình dục thì hình như vẫn còn thiếu sót. Nhiều người biện luận rằng giới luật không nói gì đến việc liên hệ với nhiều người tình miễn là họ độc thân, phù hợp; giới luật cũng không chống đối lại việc tìm kiếm những khoái lạc tầm thường. Nhưng những khoái lạc tầm thường làm hạ nhân phẩm của bạn, làm hèn mọn con người bạn. Sự quan hệ tình dục bừa bãi mang lại tai hại cho bạn và cho cả người khác.

Vậy thì mục đích của loại vui vẻ này là gì? Để mang đến cho bạn khoái lạc? Để thỏa mãn ham muốn của bạn? Tuy nhiên, chúng ta đã nói từ trước tới giờ rằng dục vọng –lòng ham muốn– chính là gốc rễ của khổ đau. Diệu đế thứ hai của Đức Phật dạy rằng tất cả mọi khổ đau đều xuất phát từ lòng tham ái. Hoạt động tình dục bừa bãi là một trong những cách dễ nhất để tâm ta rơi vào trong vòng xoáy của tham và sân. Dục lạc thì chóng qua, nhưng cái giá phải trả -sự nhục nhã, ê chề, lo lắng, ghen tuông, ăn năn, sợ hãi, cô đơn, và mong muốn được dục lạc nhiều hơn– thì không thể kể xiết đến nỗi ta phải đuổi theo nó không ngừng nghĩ.

Vấn đề là dục vọng không thể được thỏa mãn bằng phương tiện vật chất. Làm như thế cũng giống như gãi vào chỗ ngứa bằng những ngón tay tẩm thuốc ngứa. Mặc dầu khi gãi có thể mang đến cho ta một cảm giác giải thoát ngắn ngủi, nhưng hành động đó lại làm chất độc lan rộng thêm, khiến cho sự ngứa ngái càng trở nên tệ hại hơn. Cách chữa trị cho căn bệnh đó đòi hỏi bạn phải biết kiềm chế, không làm những gì chỉ để tăng thêm phiền não cho bạn sau này.

Đức Phật đã dùng một ảnh dụ mạnh mẽ để diễn tả những sai phạm mà người ta thường mắc phải trong vấn đề tình dục. Vào thời Đức Phật, những người bệnh phong thường ngồi quanh đống lửa, đốt vết thương của họ. Bệnh phong khiến họ bị ngứa ngái không thể chịu nổi. Bằng cách dí ngọn lửa vào vết thương đem đến cho họ cảm giác giải thoát tạm thời. Nhưng

ngọn lửa không làm họ hoàn toàn hết ngứa hay chữa lành bệnh họ. Thay vào đó là họ tự làm phỏng mình. Một khi cảm giác dễ chịu tạm thời qua đi, vết thương sẽ sưng lên và bưng mủ vì phỏng. Những kẻ khốn khổ này cuối cùng phải chịu nhiều khổ sở và ngứa ngái hơn trước đó nữa. Vì thế, những người bệnh phong này lại ra đống lửa và đốt mình nữa.

Đức Phật bảo rằng chúng ta cũng như thế khi tìm cách thỏa mãn dục vọng của mình. Khi ta tìm đến đống lửa của thú vui thể xác, ta có thể tìm được cảm giác giải thoát tạm thời khỏi những đau khổ và thất vọng của dục vọng. Nhưng đắm chìm trong đó không chữa lành được ta, trái lại ta chỉ làm phỏng mình. Như thế thì lòng ham muốn, sự ngứa ngái còn tăng lên đến mức độ nào nữa?

Đức Phật giảng tiếp, nếu có một vị y sư đến, mang theo thuốc chữa cho người bị bệnh phong. Người bệnh xức thuốc và hoàn toàn được chữa khỏi. Giờ thì anh ta nghĩ gì về đống lửa? Không có quyền lực gì trên trái đất này có thể khiến anh muốn tự đốt mình nữa. Những người bạn cũ có thể gọi anh đến bên đống lửa. Nhưng anh nhớ lại những gì đã xảy ra -sự điên cuồng của lòng ham muốn và sự giải thoát ngắn ngủi của ngọn lửa. Không có gì có thể khiến anh quay trở lại đó. Anh cảm thấy lòng đầy trắc ẩn đối với những người bạn cũ và đối với những đau khổ của bản thân anh trước đó. (M 75)

Đức Phật thường nói về mình như là một bậc y sư và về giáo lý của Ngài, Pháp, như là thuốc chữa.

Đối với tất cả các thuốc trên thế gian,

Đa dạng và đa loại,

Nhưng không có thứ nào giống thuốc của Pháp.

Do đó, này hỡi các tỳ kheo, hãy uống thuốc này.

Đã uống thuốc Pháp này,

Ta sẽ không còn già, và chết.

Đã tu tập và đã thấy được chân lý,

Ta sẽ dập tắt, giải thoát khỏi ái dục.

(Miln 335 [5] [Hòa Thượng S. Dhammika)

Nghe như thế, có thể bạn tự hỏi "Vậy thì tôi phải chọn giữa người tình và con đường đạo sao?" Ý nghĩ sai lầm này đã khiến nhiều người lo ngại. Hoạt động tình dục giữa hai người trưởng thành, có trách nhiệm thì không cản trở gì đến việc tu hành của họ. Thật ra, mối liên hệ hỗ trợ này có thể là một tài sản quý báu để tiến bước theo tám bước đến hạnh phúc (Bát Chánh Đạo) của Đức Phật.

Giới không phạm tà dâm có thể được giữ bằng những phương cách vi tế hơn, vượt xa sự kiềm chế giới luật một cách máy móc. Ở mức độ cao nhất, chúng ta coi tất cả mọi phụ nữ như là chị, em gái của mình và tất cả mọi người nam như là em, anh trai, những người lớn tuổi như cha mẹ mình, và những người nhỏ tuổi như con cái mình. Được thế thì lòng ham muốn sẽ biến mất. Vì đơn giản là ta không còn nhìn người khác phái như một đối tượng của ham muốn tình dục. Tất cả những thái độ trước kia đều biến mất, ngay cả những ham muốn vi tế cũng tan vào trong lòng bi mẫn bao la và sự quan tâm cho an toàn của người khác.

Hơn thế nữa, để hoàn thiện Chánh nghiệp trong Bát Chánh Đạo, Đức Phật khuyên chúng ta không nên lạm dụng bất cứ giác quan nào của mình. Bên cạnh việc phạm giới tà dâm, thì điều đó còn có nghĩa gì? Đó là khi ta thỏa mãn lòng ham muốn bằng cách kích thích bất cứ giác quan nào đó đến độ nó rã rời, đó là lạm dụng các giác quan.

Lãnh vực nào chúng ta còn bỏ qua, chưa xét đến trong các hành động của mình, những hoạt động nào mà qua đó ta thúc đẩy thân và tâm mình vượt quá mức hợp lý vì mục đích khoái lạc hay trốn tránh, lãng quên? Hãy tự hỏi mình: "Tôi có cho phép mình xem truyền hình hằng giờ liền không? Hay bỏ thì giờ làm những công việc giấy tờ không cần thiết mãi đến tận khuya? Ăn nhiều hơn những gì cần thiết để duy trì cuộc sống? Có đến các tụ điểm mà âm nhạc quá ồn ào đến nỗi dường như tai ta muốn vỡ tung ra? Có tìm cách

thỏa mãn dục lạc đến độ thân thể mệt mỏi, rã rời, không còn sức để lao động ngày hôm sau? Có sử dụng internet để đem lại lợi ích cho cuộc sống và cộng đồng hay tôi chỉ lo giải trí cho đến lúc mắt mờ đi và tâm đông cứng lại?"

Các hoạt động này không thích hợp cho thân, không thích hợp cho con đường tâm linh. Nhưng buông bỏ chúng thì ta sẽ cảm thấy thế nào? Thì thay vào đó, lòng tự trọng sẽ được tăng trưởng. Ngã chấp xuất phát từ các hoạt động này có thể được phá bỏ, nhường chỗ cho một trái tim rộng lượng, hướng về tâm linh, không còn là nô lệ cho tiếng gọi của dục vọng.

Không Sử Dụng Chất Gây Nghiện

Giới luật cuối cùng trong năm giới dạy ta phải tránh dùng rượu, ma tuý, hay những chất gây nghiện khác và giới luật này cũng được hàm chứa trong Chánh Nghiệp. Khi đưa ra giới luật này, Đức Phật dùng các thuật ngữ có điều kiện. Ngài không khuyên các cư sĩ phải tránh tất cả mọi chất làm say, mà chỉ nói những thứ có thể khiến ta "cuồng dại, vô tâm và bất cần." Nói cách khác, việc sử dụng chừng mực các loại thuốc giảm đau có chất gây nghiện (narcotic) được bác sĩ cho toa không vi phạm giới luật này. Việc thỉnh thoảng dùng ít rượu nhẹ, cũng không thành vấn đề. Tóm lại chúng ta phải sử dụng trí thông minh của mình.

Dầu được phép uống ít rượu, ta cũng không nên làm. Vì ly này thường dẫn đến ly kia. Có người chỉ sau một ly, cũng bị say, và không thể kiềm chế được mình. Do đó, lúc tốt nhất để thực hành việc tự kiềm chế là trước ly rượu đầu tiên, không phải sau đó. Người thì qua thời gian mới trở nên nghiện ngập, mỗi lần uống tửu lượng của họ lại tăng thêm một ít, nên họ không biết rằng việc uống rượu thường xuyên đã trở thành một vấn đề nghiêm trọng. Hơn thế nữa, việc trữ rượu trong nhà cũng dễ khiến người ta mượn rượu để giải sầu hay giảm căng thẳng. Chúng ta có thể sống hoàn toàn khỏe mạnh mà không cần đến rượu, nên tốt hơn hết là đừng tạo cơ hội để rượu có thể hủy hoại cuộc đời ta.

Với thời gian tôi đã được nghe nhiều câu chuyện thương tâm do rượu mang đến cho con người như thế nào. Thí dụ một thiền sinh ở Hội Bhavana kể

rằng, nhiều năm trước cô không thích thú gì việc uống rượu và chỉ uống một ít khi bị mời ép. Ở các bữa tiệc có rượu, cô không bao giờ uống hết một chai bia. Cô chỉ cầm chai bia suốt buổi tối để hòa đồng với những người uống rượu. Sau khi ra trường, cô dọn đến một cộng đồng khác. Những người bạn mới ở nơi này thường xuyên uống rượu và cô nhiễm thói quen thỉnh thoảng uống rượu cho vui, một thói quen thành hình một cách chậm chạp. Cô kể rằng một đêm kia, khi có chuyện phiền muộn, cô đã uống một loại rượu mạnh hết ly này đến ly khác. Khi bạn bè tỏ vẻ lo ngại, ngăn cản thì cô nguyền rủa họ, bảo họ hãy lo chuyện của họ. Bỗng nhiên, một cảm giác rất lạ xuyên qua cơ thể. Sau này cô mới biết đó là một sự biến đổi hóa chất. Từ lúc đó trở đi, cô trở thành nghiện rượu. Suốt hai năm, mỗi ngày cô đều uống rượu và mỗi tuần say xỉn ít nhất vài lần. Cá tính của cô thay đổi theo hướng tiêu cực, khiến cô rất đau khổ. Cuối cùng, cô tìm đến các trung tâm cai nghiện rượu để nhờ giúp đỡ và giờ cô đã bỏ được rượu nhiều năm rồi.

Có nhiều lý do khiến người ta tìm đến các chất gây nghiện. Các bạn trẻ thì muốn làm người lớn hơn hay tỏ vẻ trí thức; người nhút nhát, hoặc thiếu bình tĩnh, muốn thư giãn hay được người chung quanh chấp nhận hơn; những kẻ có vấn đề thì muốn tìm quên lãng. Tất cả mọi động lực đều phát khởi từ khổ -từ việc muốn thoát khỏi thực tại của những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại.

Tuy nhiên, khi quán tưởng về vấn đề này, ta thấy rằng việc chạy trốn không bao giờ có thể giải quyết bất cứ vấn đề gì hay làm giảm bớt bất cứ khổ đau nào. Nghiện rượu hay nghiện các chất ma túy chỉ khiến cho ta càng thêm đau khổ. Nó khiến ta đánh mất lòng tự trọng, căn bản đạo đức của mình, sống thiếu kiềm chế. Ta có thể dễ dàng nói dối, phạm vào tà dâm, trộm cắp hay những điều tệ hơn thế nữa. Ta còn có thể hủy hoại sức khoẻ, tài sản, hôn nhân, gia đình, công việc, kinh doanh của mình. Ta có thể đánh mất sự kính nể của người khác và lòng tự trong của mình. Cuối cùng ta sẽ bị bỏ rơi, ngập ngụa trong khổ đau để tự hỏi tại sao những việc ghê gớm này có thể xảy đến cho ta. Tóm lại, thuốc chữa tốt nhất cho việc nghiện ngập là trước hết hãy đừng sử dụng các chất gây nghiện!

Để có thể thực hành Bát Chánh Đạo tốt hơn, chúng ta có thể xét rộng hơn ý nghĩa của giới luật thứ năm này ở mức độ cao hơn trong việc kiềm chế không sử dụng các chất gây nghiện. Chúng ta tự sử dụng thuốc trong những trường hợp nào khác và tại sao? Sử dụng khía cạnh này của Chánh Nghiệp như là một hướng dẫn tổng quát, hãy chất vấn động lực của bạn, tự hỏi có phải bạn đang cố gắng để không phải chánh niệm. Bạn trốn tránh vấn đề của mình như thế nào? Bằng cách đọc báo? Hay tham gia vào các cuộc nói chuyện phù phiếm? Chánh niệm có thể giúp ta xác định được những thứ ta bày ra để tránh phải luôn đối mặt với thực tại.

Những Giới Luật Cao Hơn Dành Cho Cư Sĩ

Hằng ngày chúng ta cần tuân giữ năm giới. Tuy nhiên nếu muốn tiến nhanh hơn trên đường tu, ta có thể tự nguyện tuân theo một số điều luật trong một thời gian nào đó. Các giới luật này bao gồm năm giới căn bản và một vài giới khắt khe hơn. Một số thiền sinh nguyện tuân giữ các giới này vào những dịp đặc biệt, như là khi họ dự một khóa tu thiền hay khi họ đến sống ở các trung tâm thiền, các tu viện.

Có tám giới luật:

- Không giết hại

- Không trộm cắp

- Không tà dâm

- Không nói dối

- Không dùng các chất gây nghiện

- Không ăn sau ngọ

- Không nhảy múa, hát ca, nghe nhạc hay xem hát, và không dùng nữ trang, mỹ phẩm hay hương thơm

- Không dùng giường nệm hay chỗ ngồi cao và rộng –(những thứ xa xỉ)

Thỉnh thoảng tuân giữ tám giới này có thể giúp cho sự hành thiền của ta được tốt hơn. Khi lương tâm trong sáng, ta không có lý do gì để ăn năn hối hận, thì tâm định của ta sẽ phát triển mạnh mẽ hơn.

Vào thời xa xưa, người dân ở các quốc gia theo Phật giáo tuân giữ tám giới luật cả ngày, một tháng bốn lần. Những ngày ấy, họ đến chùa hay thiền viện ở trọn cả ngày, hành thiền, đọc tụng kinh sách, nghe thuyết pháp và tham vấn giáo lý. Đôi khi họ hành hương từ chùa hay thánh địa này đến nơi khác. Bất cứ ở đâu khi tụ họp lại, họ đều hành thiền, nghe pháp do các vị cư sĩ hay tu sĩ thông thái thuyết giảng. Hôm sau, họ lại trở về với những hoạt động thường nhật.

Ngày nay rất ít người thực hành nghi lễ tôn giáo (Bát quan trai) này. Phần đông chúng ta khi không phải kiếm sống hay chăm sóc con cái, thì làm công việc nhà, coi truyền hình, dự tiệc tùng, xem hát, đi ăn hay đến các quán bar. Khi đã chán tất cả các hoạt động này thì ta đi du lịch. Thông thường là chúng ta phải làm việc rất cực nhọc để có tiền đi du lịch, nhưng nó lại bao gồm một cuộc chạy đuổi khác theo các hoạt động hầu mang đến khoái lạc. Khi trở về nhà, đôi khi ta cảm thấy cần một kỳ nghỉ khác để lấy lại sức từ kỳ nghỉ trước! Rồi ta lại phải tiếp tục làm việc vì nếu không có tiền thì sẽ không có kỳ nghỉ nào nữa, mà nếu không làm việc cật lực thì cũng không có tiền. Có lẽ bạn cũng đã nhận ra cái vòng lẩn quẩn của khổ đau này.

Tuy nhiên, việc tu Bát quan trai để tuân giữ tám giới luật này giúp ta có một chọn lựa khác. Việc tu Bát quan trai trong một ngày, một cuối tuần, hay lâu hơn có thể mang đến cho chúng ta một sự nghỉ ngơi thật sự khỏi những công việc thường nhật và khiến ta được tươi mát hơn, đầu óc trong sáng hơn, không mệt mỏi, cáu kỉnh. Ta không cần phải đến chùa mới trì được tám giới luật này, mà có thể thực hành ngay tại nhà. Khi nhà có trẻ nít, cơ hội để có được những giờ phút yên tĩnh và tự do có thể rất hiếm. Vì thế mà để có thể sử dụng những thời gian quý báu này vào việc giúp ta vun trồng được nội tĩnh, là điều rất quan trọng. Ích lợi ngay trước mắt của việc tu tập này là cảm giác bình an, tự tại, thư giãn, cải thiện sức khoẻ, cũng như giúp ta có một cái nhìn đúng đắn hơn về cái chết. Sự kỷ luật không thường xuyên này có thể xoa dịu, mang lại thoải mái cho cả thân và tâm.

Thí dụ, những người thường ăn ba hay bốn bữa một ngày có thể thấy rằng việc nhịn ăn một ngày một tuần là một việc làm tốt. Rồi họ có thể bắt đầu một ngày chỉ ăn hai bữa và nhịn sau đó. Hai bữa ăn này phải là một bữa điểm tâm thật đầy đủ và một bữa ăn trưa nhẹ. Họ nên bỏ qua bữa tối. Vì nếu không có nhiều hoạt động sau một bữa ăn nặng vào buổi tối, tiến trình

tiêu hóa rất chậm, và đồ ăn sẽ ở trong bao tử cho đến sáng hôm sau. Khi ta không ăn gì buổi tối, ta sẽ cảm thấy khá đói sáng hôm sau. Vậy thì ta có thể ăn một bữa điểm tâm thật đầy đủ. Có thể hầu hết các ngày, do nhu cầu của gia đình và công việc không cho phép ta ăn bữa điểm tâm đầy đủ và ăn nhẹ (hay không ăn gì) vào buổi tối. Vì thế nếu chúng ta có một ngày đặc biệt để tu theo Bát quan trai, thì nó sẽ giúp ta có cơ hội để thử phương cách ăn uống này.

Thời gian mà ta tiết kiệm được vào buổi tối khi ta không phải chuẩn bị bữa ăn, ăn uống, rồi dọn dẹp từ một bữa ăn nặng nề có thể dùng để làm nhiều việc ích lợi khác, như là hành thiền hay đọc kinh sách Phật. Dầu việc thực hành này lúc đầu không phải dễ, nhưng nó là một thói quen tuyệt vời cần được huân tập. Hãy nhớ rằng, không có gì dễ lúc ban đầu. Sau khi đã quen không ăn nhiều, bạn có thể cố gắng không ăn trọn một ngày. Đừng ăn bất cứ thực phẩm gì, nhưng uống thật nhiều nước và nước trái cây. Hãy dành ngày đó cho riêng mình, đọc sách và hành thiền. Một ngày như thế là một kỳ nghỉ ngắn tuyệt vời cho thân và tâm.

Thọ Bát quan trai một cách chính thức giúp ta giữ tâm chánh niệm. Khi ta bắt đầu làm điều gì phạm một trong các giới luật đó, tâm ta sẽ nói, "Chờ một chút, hãy nhớ …!" và ta sẽ nhớ lại, "Ồ, tôi không được …" Giới luật cũng giống như ngọn roi mà người đánh xe dùng để nhẹ nhàng nhắc nhở con ngựa chạy đúng hướng, hay là tiếng kèn xe để nhắc nhở bác tài không sai lệch đường.

Người cư sĩ cũng có thể nguyện thọ suốt đời một số các giới luật gọi là bát giới. Các giới này bao gồm năm giới căn bản cộng với ba giới phụ thêm về Chánh Ngữ: không nói lời ác độc, không nói lời cộc cằn, và không nói xấu. Năm 1998, khi làm lễ kỷ niệm mười năm ngày thành lập Hội Bhavana, các thành viên trong Hội được mời tham dự trong buổi lễ thọ nhận bát giới suốt đời. Việc này do một trong những thành viên ban chấp hành đề nghị, vì chính bà cũng muốn thọ bát giới. Những người tham gia được yêu cầu dự một khóa tu hai ngày trước buổi lễ để chú tâm vào ý nghĩa của việc thọ nguyện. Lời mời này được đón nhận rất nhiệt tình. Ba mươi sáu người đã tham dự khóa tu, nguyện suốt đời nương tựa Phật và thọ nhận tám giới luật suốt đời. Từ đó hằng năm chúng tôi đều thực hiện nghi lễ này.

Chuẩn bị tinh thần để thọ nguyện bát giới đối với một số thiền sinh không phải dễ. Một số tỏ vẻ lo sợ, số khác lại cảm thấy khó tuân giữ. Đúng là thật khó khi ta phải phát lời thệ nguyện! Buổi lễ thọ giới chính ra rất đơn giản. Người thọ giới đọc lại thọ nguyện trong kinh, chung cả nhóm. Rồi mỗi người nhận một pháp danh mới theo ngôn ngữ cổ truyền Pali. Nghi lễ đơn giản này để lại ấn tượng tốt đẹp trong đời của người thọ giới, ảnh hưởng nhiều đến cách họ nói năng. Sau khi thọ nguyện, khi tuôn ra những lời cộc cằn, cay độc, họ sẽ ngay lập tức nhận ra lỗi lầm của mình. Giới luật như một lời nhắc nhở của lương tâm, khiến họ dừng lại. Cứ thế, dần dần họ sẽ không còn sử dụng tà ngữ nữa. Sự chuyển hóa đơn giản này giúp họ có thể thấy giới luật vận hành như thế nào để tạo ra hạnh phúc.

Nhiều người sau khi thọ bát giới đã viết thư cảm ơn tôi. Họ nói rằng đó là một bước ngoặt trong đời họ. Nhưng tại sao họ phải cám ơn tôi? Tôi đâu có yêu cầu họ phát lời thọ nguyện. Chính họ tự nguyện. Họ phát lời thọ nguyện không phải cho tôi, cho người thân của họ, hay cho ai khác, mà cũng không phải vì luật pháp đòi hỏi hay vì ích lợi toàn cầu. Họ tự nguyện thọ trì các giới luật này cho bản thân, cho cuộc sống riêng của họ, cho hạnh phúc ở hiện tại và trong tương lai của họ.

Bạn không nên sợ phải phát nguyện thực hành theo Chánh Nghiệp hay tu Bát quan trai, hay thọ trì bát giới suốt đời. Trái lại, bạn phải vui mừng rằng mình đã quyết định hành động để sống tốt đẹp hơn. Những người nghiện rượu, ma túy, cờ bạc, hay có một số những hành vi bất thiện khác rất khó quyết định dừng lại. Họ trì hoãn và luôn có nhiều lý do để thoái thác. Nhưng một khi đã quyết định chuyển đổi và tuân giữ giới luật được một thời gian, họ nhận thấy tâm trí họ trở nên trong sáng hơn, ăn ngủ tốt hơn, dành dụm được tiền bạc, và những mối liên hệ với gia đình, với xã hội phát triển tốt đẹp hơn. Vì thế, họ đầy lòng mang ơn và tự hào về bản thân, vì đã chọn đi đúng hướng.

Tương tự, chúng ta có thể cũng đã gặp khó khăn khi phát nguyện từ bỏ các bất thiện pháp. Nhưng một khi ta đã thọ nguyện và kiên trì tu tập, thực hành, ta sẽ được hạnh phúc, tự tại, và hoan hỷ rằng mình đã có một quyết định mang đến sự chuyển hóa tốt đẹp cho cuộc đời mình.

Chánh Niệm Về Chánh Nghiệp

Đức Phật dạy rằng, "Tất cả mọi lời nói, hành động, và ý nghĩ thiện đều xuất phát từ tâm chánh niệm." Nói cách khác, Chánh Nghiệp phát xuất một cách tự nhiên từ tâm chánh niệm.

Hãy quán sát kỹ hơn tại sao là như thế. Mọi hành động có chủ tâm của thân, khẩu và ý, đều có tác động mạnh mẽ đối với chúng ta. Khi gây thương tổn cho ai hay hành động sai trái, ta thường trải qua những bức xúc vật lý (nơi thân), đưa đến trạng thái tâm bối rối, đau khổ. Chánh niệm giúp chúng ta thấy được những ảnh hưởng tai hại này một cách rõ ràng. Ta thấy rằng một hành động bất thiện dẫn đến cảm giác ăn năn, cảm giác này lại dẫn đến lo âu, phiền muộn khiến tâm không được thanh thản. Khi tâm bứt rứt, chúng ta không còn khả năng định tĩnh. Hành động càng tiêu cực, thì tâm càng bấn loạn, lo âu. Vòng ác nghiệp đã thành hình, qua đó các hành vi bất thiện này lại ảnh hưởng, sai khiến ta phạm thêm các tội lỗi khác nữa.

Ngược lại cũng thế. Với tâm chánh niệm, chúng ta thấy rằng khi ta hành động với tình thương yêu, tâm ta trở nên nhẹ nhàng, an tĩnh. Tâm thanh tịnh sẽ giúp ta thêm hoan hỷ và giúp ta chú tâm định tĩnh sâu lắng hơn. Biết được điều này, ta sẽ cảm thấy hăng hái theo đuổi các thiện pháp. Thân và tâm ta trở nên mạnh khỏe, trong sáng hơn. Kết quả tích cực này giúp ta tiến bước trên con đường đạo.

Tôi còn muốn nói rộng hơn, là chánh niệm trong việc trì giới -dầu đó là năm, tám hay nhiều giới hơn nữa– cũng đều khiến ta thêm vẻ trang nghiêm, đẹp đẽ! Khi ta nói hay hành động với tâm chánh niệm về các giới luật, ta sẽ cảm thấy tự tại, bình an. Và khi tâm không vướng bận, vẻ mặt bạn sẽ sáng láng, vui tươi. Khi nghĩ về những việc thiện đã làm, ta sẽ cảm thấy rất hoan hỷ. Tâm an lạc này tỏa sáng trong mắt và trên vẻ mặt của bạn. Người ta sẽ cảm thấy dễ gần gũi với những người như thế.

Khi ta chánh niệm về Chánh Nghiệp, tâm không vướng bận cũng giúp ta chú tâm vào mỗi giây phút qua đi, nhưng không phải trong tâm trạng buồn nản, thụ động. Ta dồn hết mọi khả năng và trí lực vào nhiệm vụ vừa ý thức

được những gì đang diễn ra trong tâm và vừa giao tiếp khéo léo với thế giới quanh ta. Bằng cách đó chúng ta phát triển được sự tỉnh giác về các hành động của mình.

Tâm chánh niệm như thế càng trở nên thiết yếu hơn khi sức chịu đựng của chúng ta bị thử thách. Khi không bị ai thách thức, quấy rầy thì cũng dễ giữ gìn giới luật và hành động một cách hòa nhã. Nhưng khi có ai đó nói điều gì làm tổn thương hay chọc giận bạn, thì tâm bạn có thể bị xáo trộn ngay trong giây phút đó. Tuy nhiên nếu có chánh niệm, tâm sẽ xuất hiện đúng lúc để nói, "Hãy dừng lại trong giây lát để tâm bình tĩnh trở lại. Tốt hơn hết không nên nói hay làm điều gì khiến ta ân hận."

Nếu ta giữ được ý thức chánh niệm trong mọi hoạt động, thì khi bị khiêu khích, ta cũng sẽ nhớ để giữ bình tĩnh. Thí dụ, khi đang đau khổ vì mất người thân hay một tài sản quí giá, thì chỉ một kích động nhỏ cũng có thể khiến ta trở nên giận dữ. Lúc đó, ta phải cẩn thận gấp bội khi giao tiếp với người, giống như người không có giày đi nhẹ nhàng, cẩn trọng tránh miếng vỡ. Khi ta bệnh hoạn, mệt mỏi, đói khát, cô đơn, đau khổ, bực bội, cũng quan trọng như thế. Những lúc ấy, giữ được chánh niệm trong từng giây phút giúp ta nhớ đến trạng thái yếu đuối, dễ phản ứng hiện tại để tránh những hành động có thể khiến ta hối hận.

Một trường hợp khác khi bạn phải hết sức chánh niệm là khi bạn cảm thấy mình đang ở trong một môi trường mà những thói quen trong quá khứ có thể lôi cuốn bạn vào việc phạm giới luật đạo đức. Một người đã từng ăn cắp dễ dàng phải lập tức trở nên chánh niệm khi thấy cái bóp của ai đó nằm trong tầm tay. Một người từng nghiện rượu phải lập tức chánh niệm trước những ly bia miễn phí được trao tận tay. Một người đàn ông đã có gia đình từng phải đấu tranh với dục vọng, bị một phụ nữ quyến rũ bằng cách trao cho anh tấm danh thiếp, anh ta phải tự nhủ, "Nếu tôi cầm lấy số điện thoại này, nó sẽ khiến tôi muốn phạm tội. Tâm tôi sẽ không còn được bình an. Tôi yêu vợ con và không muốn làm tổn hại gia đình. Tốt hơn hết là tôi không nhận hay vứt nó đi ngay lập tức."

Trước khi ta đạt được giác ngộ và tâm đã được trui rèn kỹ lưỡng, ta sẽ còn có thể phạm nhiều điều bất thiện khác nữa. Trước khi làm điều gì mà ta biết

là sai, ta nên dừng lại và quán tưởng một cách đầy chánh niệm về việc hành động này có thể gây tai hại cho ta như thế nào. Thí dụ, nếu ta cảm thấy bị cám dỗ muốn ăn cắp tiền của chủ, ta cần phải quán sát về hậu quả của hành động ăn cắp: ta sẽ phải sống trong sự sợ hãi bị bắt. Nếu bị bắt gặp, chắc chắn rằng ta sẽ mất việc, mất danh dự và ngay cả sự tự do. Ngay nếu như ta không bị luật pháp trừng trị, thì lương tâm ta cũng sẽ trừng trị ta ngay lập tức. Ngay chính ý nghĩ muốn thực hiện một hành động như thế cũng khiến tâm không được an, thì tâm ta sẽ còn bị xáo trộn biết bao nếu ta thực hiện hành động đó? Khi một ý nghĩ bất thiện vẫn còn chỉ là một tư tưởng thoáng qua, ta còn có thể sống với nó. Nhưng một khi đã thành ra hành động, chắc chắn ta sẽ chẳng bao giờ được sống trong bình an.

Ta cũng phải cân nhắc hạnh phúc ngắn ngủi mà một hành vi bất thiện có thể đem đến, so với sự đau khổ dài lâu mà nó gây ra. Thí dụ bạn có cảm giác muốn đánh ai đó. Ý nghĩ này có thể xuất hiện vì bạn tin rằng bạn sẽ được hả dạ sau đó: "Tôi đã trả được thù, tên này lần sau sẽ không dám làm vậy nữa!" Nhưng bạn không thể đoán được kết quả một cách chính xác. Người kia có thể cũng trở nên giận dữ và đánh trả lại bạn mạnh hơn. Anh ta cũng có thể đem lòng oán hận và âm thầm dự định tấn công bạn. Một phản ứng không khôn ngoan có thể dẫn đến những cuộc tranh cãi lâu dài và đắng cay.

Tôi biết một người ở Tích Lan có hiềm khích lâu đời với hàng xóm. Để trả thù họ, anh ta xây một căn chòi cạnh bên giếng nước của nhà hàng xóm. Người hàng xóm than phiền, yêu cầu anh dỡ bỏ căn chòi, nhưng anh ta từ chối. Sau đó, những người trong nhà hàng xóm đều ngã bệnh. Việc tranh chấp giữa hai gia đình trở nên nghiêm trọng cho đến khi một người phạm tội sát nhân. Pháp luật điều tra và người đàn ông kia cuối cùng phải vào tù. Cả hai gia đình đều đau khổ. Nhưng họ sẽ còn tiếp tục thù hằn nhau qua nhiều thế hệ nữa! Sự tranh cãi giữa hàng xóm ở đâu cũng có. Có hàng tỷ những cuộc tranh cãi như vậy. Nếu có những sự tranh cãi như thế xảy ra cho ta, ta phải ngưng ngay lập tức và cố gắng làm dịu tình hình. Những cuộc tranh cãi không kiềm chế sẽ làm tổn hại tất cả mọi người liên quan.

Chánh nghiệp không phải do Đức Phật chế ra. Mà sự thật luôn là các hành vi bất thiện sẽ mang đến khổ đau và gây ra hận thù. Như Đức Phật đã diễn tả ý tưởng này như sau:

Hận thù không thể xóa bỏ hận thù.

Chỉ có tình thương mới xóa được hận thù.

Đó là luật thường hằng.

(Dh 5)

Đức Phật không nói luật đó do Người chế. Nó không chỉ áp dụng cho người Phật tử mà cho tất cả mọi người. Với tâm giác ngộ, Đức Phật có thể thấy rõ ràng các hậu quả xấu ác là do các hành vi sai trái gây ra. Ngài đã dạy,

Nếu hành động hay nói với tâm uế nhiễm,

đau khổ sẽ theo sau ta,

như bánh xe theo dấu chân con bò.

Nếu hành động hay nói với tâm trong sáng,

hạnh phúc sẽ theo ta

như bóng theo hình.

(Dh1-2)

Chánh Nghiệp không chỉ giúp tâm ta được thanh tịnh mà nó cũng ảnh hưởng tích cực đến mọi người quanh ta. Có lần tôi được nghe một câu chuyện về một vị tăng đã thể hiện cho người khác thấy sự chánh niệm về chánh nghiệp có thể giúp người khác như thế nào. Ngôi chùa nơi vị tăng ấy sống có một cây mít đang ra trái. Mít rất ích lợi cho cuộc sống ở tu viện. Mỗi trái mít lớn, với những hạt to đầy chất protein và những múi mít dầy có thể dùng để nấu ra nhiều món. Những gia đình nghèo khó không đủ khả năng mua thực phẩm, có thể sống nhờ vào cây mít. Mặc dù mít không phải là loại

trái cây có giá, nhưng việc hái trộm mít trong những khu vực nghèo khó đôi khi khiến kẻ trộm phải mất mạng.

Một đêm kia vị sư nhận biết có kẻ trộm đang hái mít trong chùa. Kẻ trộm đang ở tít trên cành cây cao, và thả từng trái xuống bằng một sợi dây thừng để nó không rơi xuống đất gây ra tiếng động, và gây sự chú ý. Kẻ trộm có cách thắt sợi dây quanh trái mít sao cho khi nó vừa chạm đất, thì sợi dây giãn ra. Sau đó, kẻ trộm sẽ kéo sợi dây lên để buộc trái kế tiếp. Vị sư ra đứng im lặng dưới gốc cây mít. Khi mỗi trái mít chạm mặt đất, ông giúp tháo dây ra.

Cuối cùng kẻ hái mít trộm cũng leo xuống đất. Anh ta gần té xỉu khi thấy một vị sư vui vẻ đứng chờ. Vị sư nói với anh một cách dịu dàng, không giống như là một nạn nhân của kẻ trộm, mà giống như một bậc cha mẹ lo lắng, hỏi han ân cần, "Con đã hái đủ mít chưa? Con có cần thêm không?" Không cần phải làm ồn ào la lối, khiến cho kẻ trộm có thể bị những người khác trong chùa gây khó khăn. Thái độ ôn tồn và rộng lượng của vị sư khiến kẻ trộm quá xấu hổ đến nỗi anh ta lủi đi nhanh chóng và không bao giờ còn trở lại để trộm cắp trong chùa nữa.

Bạn sẽ làm gì nếu bạn phạm một trong những giới luật đạo đức của chánh nghiệp? Câu trả lời rất đơn giản: Hãy thực tập chánh niệm. Trước hết, hãy ý thức ta đã làm gì. Sau đó, nếu có thể thì sửa đổi. Cuối cùng, quyết chí giữ giới về chánh nghiệp trong tương lai. Nếu bạn đã phạm giới nào, thì phải lập lại lời thọ nguyện. Sau đó hãy buông xả hành vi sai trái đi. Ăn năn, hối hận hay lo âu về những hậu quả vượt quá tầm kiểm soát của ta, cũng không giúp được gì cho ta. Hãy chấp nhận những sai trái trong quá khứ với thái độ rộng lượng và từ bi như vị sư đã làm đối với cho kẻ trộm mít ấy. Hành động như thế sẽ giúp ta tăng thêm tinh tấn tu tập chánh nghiệp.

Tóm Lược Về Chánh Nghiệp

• Bất cứ ai quan tâm đến sự phát triển tâm linh cần phải tuân giữ năm giới: không giết hại, không trộm cắp, không nói dối, không tà dâm, và không sử dụng ma túy hay rượu.

• Việc ăn thịt theo định nghĩa không phải là sát sanh.

• Sự giết hại hay sát sanh đòi hỏi phải có chủ đích, có ý thức, có kế hoạch, và hành động theo kế hoạch.

• Khi chúng ta không sát hại, là ta thực hành tâm từ bi và ta không đe dọa mạng sống của chúng sanh nào.

• Trộm cắp nghĩa là lấy của không cho, kể cả tư tưởng, sáng kiến của người khác.

• Khi chúng ta không trộm cắp, chúng ta phát triển lòng tôn trọng đối với nhu cầu của người khác và thực hành tâm hoan hỷ.

• Giới không tà dâm bao gồm cả việc không hãm hiếp, không bắt buộc người khác phải giao hợp khi họ không đồng ý, không lạm dụng tình dục với trẻ em, thú vật, vợ/chồng người khác hay với người không thể tự bảo vệ; kể cả việc gian dối trong một mối liên hệ.

• Khi chúng ta không phạm tà dâm, thì những dục vọng thấp hèn có thể được tiêu diệt. Sự liên hệ tình dục với người phối ngẫu hay bạn tình không bị coi là tà dâm.

• Chúng ta cần tránh tất cả mọi sự cố ý lạm dụng các giác quan. Làm được thế sẽ giúp ta buông xả được lòng tham ái, và qua đó, phát triển được tâm rộng lượng đối với người.

• Nghiện rượu hay ma túy, có thể nhanh chóng xảy mà cũng có thể do tập dần trở thành thói quen; nghiện ngập rất tai hại, tốt nhất là đừng thử sử dụng các chất gây nghiện.

• Khi chúng ta tránh sử dụng các chất gây nghiện, ta có thể duy trì được tâm sáng suốt và tu tập để đoạn diệt các vọng tưởng. Chúng ta có thể phát triển tâm chánh niệm và rèn luyện để hành động đúng theo thực tại.

• Thọ thêm các giới luật khác, hoặc là bát quan trai luật hay tám giới luật trọn đời, có thể là một công cụ hữu hiệu giúp ta thiền định và tiến hơn nữa trên con đường đạo.

Chánh niệm có thể giúp chúng ta chế ngự được cám dỗ, tránh tranh cãi, và hành động đầy từ bi với những sự vô đạo đức của người cũng như của bản thân ta.

CHÁNH MẠNG (BƯỚC 5)

Một đệ tử của tôi kể rằng có một nữ doanh nhân thành đạt rất quan tâm đến các giới luật đạo đức theo Phật giáo. Một lần bà tìm được một mối kinh doanh mới, có một số tiệm rượu đang rao bán. Bà biết nếu nhân cơ hội này mua các tiệm ấy, thì bà có thể được nhiều lợi lộc. Tuy nhiên có điều gì đó đã ngăn cản bà lại. Khi bà quán xét về việc kinh doanh bán rượu, bà nhận thấy rằng một số khách hàng của tiệm rượu có thể bị tổn hại. Họ có thể uống rượu rồi làm những điều tai hại! Họ có thể trở thành những kẻ rượu chè trác táng, hoặc tệ hơn nữa là những kẻ nghiện ngập. Để bảo vệ sự phát triển tâm linh của mình, bà từ chối không mua, bỏ qua mối kinh doanh đó.

Câu chuyện này đã nói lên được một chân lý rất minh bạch: phương cách kiếm sống không nên ảnh hưởng đến sự phát triển tâm linh. Chúng ta không thể liệt kê ra một danh sách đầy đủ những nghề nghiệp hay công việc được coi là Chánh Mạng, nhưng Đức Phật đã cho chúng ta một hướng dẫn căn bản: bất cứ công việc/nghề nghiệp nào cũng có thể được coi là chánh mạng nếu nó không đem lại tai hại cho bản thân người làm công việc đó hay cho bất cứ ai khác. Dĩ nhiên, không có việc gì là hoàn hảo. Phương cách kiếm sống hoàn hảo duy nhất là công việc được làm bởi một người hoàn hảo -người đã hoàn toàn đoạn diệt được tất cả tham, sân, và si. Nhưng những người như chúng ta, còn đang trên đường tiến đến sự hoàn hảo đó, vẫn có thể làm được nhiều thứ để hòa hợp công việc làm với cuộc sống tâm linh.

Như với hầu hết những câu hỏi về đạo đức Phật giáo, lý do tại sao ta phải quan tâm đến Chánh Mạng có hai mặt. Việc làm mà tổn hại đến người khác thì tự nó đã sai vì nó vi phạm căn bản đạo đức. Nhưng nó cũng sai vì nó gây tổn hại cho bản thân người làm công việc đó. Lý do là vì chưa giác ngộ, chúng ta không thể hoàn toàn tránh việc bị kích động trở nên giận dữ hay đau khổ. Trong khi đó công việc phải làm khiến ta phải tranh đấu với lòng tham và sân. Tuy nhiên chúng ta có quyền lựa chọn để tránh những công việc có thể cản trở sự tiến bộ tâm linh của ta. Nếu nghề nghiệp của ta gây ra quá nhiều sân hận, thì tâm không thể an tịnh để hành thiền.

Hãy lấy một thí dụ rất hiển nhiên. Thí dụ công việc của một người đòi hỏi anh ta phải giết thú vật. Anh ta có thể là nhà nghiên cứu phải thí nghiệm một loại thuốc mới trên những con chuột trong phòng thí nghiệm. Hay anh ta có thể là người bán cá hay bán thịt heo. Khi người đó hành thiền, tâm anh ta có thể bị xáo trộn. Hằng ngày anh phải chứng kiến các thú vật đau khổ dưới tay anh. Anh nhìn thấy nỗi sợ hãi trong mắt chúng và sự cố gắng vùng vẫy để thoát khỏi hiểm nguy của chúng; anh nghe được tiếng kêu rên và cảm nhận được nỗi đau của chúng. Những hình ảnh này luôn ám ảnh anh khi trở về nhà. Để làm được công việc này, anh phải tự lừa dối mình rằng thú vật không có cảm giác, chúng không thực sự là những sinh vật biết đau đớn như anh. Trong tâm, anh biết rằng suy nghĩ này là không đúng, nhưng anh tiếp tục giết hại vì đó là công việc của anh. Sự dằn xé nội tâm khiến tâm anh bấn loạn và các hình ảnh ghê rợn lại hiện ra trong lúc anh hành thiền. Anh không thể thực hành tâm từ bi; anh cũng không thể thư giãn. Rõ ràng công việc của người này không thể là Chánh Mạng.

Đối với một số công việc, như là giết súc vật, ta có thể dễ dàng biết là xấu. Còn lại, đôi khi việc đánh giá thế nào là một việc làm/nghề nghiệp được coi là Chánh Mạng thì phức tạp hơn nhiều. Một số công việc có thể được chấp nhận ở một số nơi nhưng lại không được chấp nhận ở chỗ khác tùy vào hoàn cảnh, thí dụ như là người chủ có đòi hỏi nhân viên hành động một cách vô đạo đức hay không. Sự quán sát ở ba mức độ sau đây sẽ giúp chúng ta quyết định rằng một công việc có được coi là Chánh Mạng hay không.

Các Câu Hỏi Để Đáng Giá Chánh Mạng

Chúng ta có thể quyết định xem một công việc có được coi là Chánh Mạng hay không bằng cách tự hỏi ba câu hỏi tương quan nhau.

Trước hết, công việc của tôi tự nó có xấu không?

Đó là, qua định nghĩa, công việc đó có xấu không? Nó có liên quan đến việc sản xuất, mua bán, quảng cáo, hay sử dụng súng hoặc các loại vũ khí khác không? Nó có liên quan đến chất độc hay chất gây nghiện không? Nó có gây tai hại hay giết sinh vật không? Chính Đức Phật đã dạy rằng những nghề

nghiệp liên quan đến vũ khí, chất độc, hay giết hại thì rõ ràng không phải là Chánh Mạng.

Có nhiều nghề nghiệp rõ ràng rơi vào loại này. Thí dụ, việc nghiên cứu, phát triển những vũ khí hóa học, hạt nhân, sản xuất hay buôn bán thuốc trừ sâu, thiết lập những hệ thống mạng hướng dẫn việc phóng tên lửa, hay bốc lột lao động rẻ tiền thì rõ ràng là sai. Tôi cũng có thể thêm rằng viết lách cho những tờ báo rẻ tiền làm hại đến danh dự của những người nổi tiếng hay làm việc cho những chương trình trực tuyến để rao truyền những lời nói đầy sân hận cần bị coi là một loại "thuốc độc" mà Đức Phật đã nhắc đến như là một cách kiếm sống sai trái.

Lời dạy của Đức Phật cũng có thể áp dụng rộng rãi hơn để bao gồm những nghề không truyền thống. Kiếm sống từ những trò chơi thể thao bạo lực khiến người ta bị thương tổn, như là đánh võ đài, là một cách kiếm sống sai trái. Làm chủ hay làm việc ở những casino hay những chỗ cờ bạc cũng thế. Giống như rượu, cờ bạc cũng khiến người ta nghiện ngập. Nó xuất phát từ lòng tham, thường dẫn đến việc phạm tội hay làm tổn hại người vô tội. Không cần phải nói, những hoạt động tội phạm dưới bất cứ hình thức nào cũng là một cách kiếm sống sai trái, kể cả việc đầu cơ, những loại giao dịch bất hợp pháp, lừa đảo, gian dối, và các loại tội phạm trong các công ty. Nghề nghiệp gây nguy hiểm cho sức khỏe của bản thân cũng là một cách kiếm sống sai trái.

Buôn bán ma túy thì rơi vào loại buôn bán các "chất độc". Những người buôn bán ma tuý nổi tiếng về các hành vi bạo lực và hối lộ để bảo vệ lãnh địa, mua bán mà không bị bắt. Chắc chắn là việc làm của họ đem lại tai họa cho những người yếu đuối sa ngã vào việc mua và sử dụng ma tuý. Người sử dụng ma tuý cũng gây ra tội ác để có được tiền mua thuốc. Các thành viên vô tội trong gia đình cũng phải đau khổ: từ bạo lực trong gia đình, từ việc thiếu thốn, đói nghèo, và từ nỗi mất mát khi người thân bị tù đày, bị hãm hại.

Tuy nhiên, vì chế độ kinh tế của chúng ta đã trở nên quá phức tạp, nên đôi khi việc xét đoán xem những nghề nghiệp nào bị coi là cách kiếm sống sai trái cũng không được rõ ràng, dứt khoát lắm. Thí dụ, làm việc cho quân đội

có phải luôn là xấu? Điều đó còn tùy. Nếu công việc đặt người đó vào vị trí phải sử dụng vũ khí, kể cả dùng máy vi tính để phóng tên lửa, thì có thể đó là cách kiếm sống sai trái. Nhưng là một bác sĩ hay một người đầu bếp thì bản chất công việc không có gì là sai. Tôi khó tin rằng có người đầu bếp nào, dầu ở trong quân đội, lại nghĩ, "Tôi nấu cho những người lính này ăn để họ có thể đi giết giặc!"

Nhiều hoàn cảnh công việc khác cũng phải được xét lại. Thí dụ, việc chế tạo những đầu đạn hạt nhân rõ ràng là một trong những công việc bị cấm đoán theo sự liệt kê của Đức Phật, nhưng việc đào mỏ uranium để dùng trong vũ khí hạt nhân thì sao? Hoặc làm việc trong những cửa hàng tạp hóa, bản chất của công việc đó có sai không, nếu như doanh thu của các cửa hàng đó phần lớn nhờ vào việc bán súng? Hoặc làm việc với số lương ít ỏi trong các tiệm bán thức ăn nhanh thì sao? Ta có thể nghĩ đến nhiều hoàn cảnh công việc đem lại tai hại một cách gián tiếp cho người khác. Một vị giáo sư đại học có thể cảm thấy không an lòng khi kết quả các công trình nghiên cứu khoa học của ông có thể được sử dụng cho mục đích quân sự. Sản phẩm của một công nhân ngành thép cũng có thể được sử dụng để làm súng săn.

Trong những trường hợp như thế, ta cần phải tự hỏi, "Công việc của tôi có liên quan trực tiếp đến vũ khí, chất độc, hay giết hại không? Tôi có cố ý đem lại tai họa cho người khác hay cho bản thân?" Tóm lại, ta có thể sử dụng quy luật chung sau đây: Nếu sự tách biệt giữa công việc ta làm và những nguy cơ mà nó có thể xảy ra cho người khác càng lớn, thì nó càng khó có thể là một công việc không phù hợp với Chánh mạng.

Thứ hai, công việc của tôi có khiến tôi phải phạm năm giới?

Nếu một nghề nghiệp đã qua được bước khảo sát thứ nhất thì hãy xét xem công việc làm đó có khiến ta dễ phạm bất cứ giới nào trong năm giới của chánh nghiệp không. Nguyên tắc đạo đức ở nơi ta làm việc cũng có thể biến một công việc bình thường thành một cách kiếm sống sai trái. Thí dụ, trong một công ty luật, luật sư có thể được khuyến khích duy trì những mẫu mực đạo đức cao nhất trong nghề nghiệp. Trái lại, ở một công ty luật khác, đồng nghiệp của họ có thể bị áp lực phải ngụy tạo các chứng cứ, gian dối bồi thẩm đoàn, hay tính giá cao đối với khách hàng. Phạm vào những hành động vô

đạo đức như thế khi làm việc khiến cho tâm ta trở nên xáo trộn, cản trở con đường tiến bộ tâm linh của ta. Tôi nhớ về một vị luật sư thường đến Hội Bhavana. Trong quá trình hành thiền, ông cứ khóc mãi. Tôi tự hỏi không biết ông bị đau khổ như thế có phải vì ông đã làm điều gì sai trái để thắng kiện ở tòa án.

Tương tự, cũng có trường hợp mà công việc thì tốt nhưng người làm công việc đó biến nó thành xấu. Thí dụ, một viên chức làm nhiệm vụ thẩm định trước khi cho bằng lái xe có thể làm việc với lương tâm, nghiêm khắc, chu đáo, từ chối không nhận hối lộ. Nhưng một người khác cũng công việc đó, trong cùng một văn phòng, có thể trở nên tham nhũng, hối lộ. Một cán bộ tham nhũng thì không thể có Chánh Mạng, nhưng người chân thật thì có thể. Bất cứ công việc hay nghề nghiệp nào, dầu tốt cũng có thể bị biến chất thành xấu. Tôi biết một bác sĩ ở Malaysia chuyên làm những tờ chứng nhận bệnh giả cho công nhân để họ đưa cho chủ; ông tính khoảng năm đô la cho một ngày được nghỉ việc. Việc làm này đã thành thói quen đến nỗi khi một bệnh nhân bước vào phòng khám, câu đầu tiên ông hỏi sẽ là, "Bao nhiêu ngày?"

Một câu chuyện tiền thân rất nổi tiếng về Đức Phật và người anh bà con có tâm địa xấu, Đề Bà Đạt Đa (Devadatta), nói về hai người trong cùng một ngành nghề nhưng chỉ có một người là tuân theo Chánh Mạng:

Theo truyện kể, vị sẽ thành Đề Bà Đạt Đa đầu tiên có chuyện hiềm khích với Đức Phật trong một kiếp quá khứ, khi sự kinh doanh chân thật của Bồ Tát - vị Phật tương lai- đã khiến cho Đề Bà Đạt Đa bị mất một chuyến làm ăn.

Trong kiếp sống quá khứ đó, vị Đề Bà Đạt Đa tương lai và Bồ Tát là hai người buôn bán phế liệu rong cạnh tranh nhau, cùng đi buôn bán nồi niêu. Ở mỗi thành phố, họ sẽ chia tuyến đường, rồi quyết định ai sẽ đi đến đâu trước. Sau đó, hai người tách ra đi riêng, rao lên, "Ai bán nồi! bán niêu!" Lần nọ, ở một thành phố có một quả phụ sống với con gái, trước kia họ giàu có nhưng giờ rất nghèo. Họ có một cái tô lớn bằng vàng, bên ngoài mạ đồng xám xỉn. Hai người phụ nữ này không hề biết được giá trị thực của cái tô. Khi Đề Bà Đạt Đa xuất hiện ở cửa nhà họ, người con gái bảo mẹ hãy đổi cái tô lấy một món đồ khác. Đề Bà Đạt Đa tham lam nhận ngay ra được cái tô

đáng giá cả một gia tài, nhưng quyết định lừa dối hai mẹ con người đàn bà khốn khổ kia. Anh ta vứt cái tô xuống đất, bảo nó chả có giá trị gì, và bỏ đi với ý định sẽ quay trở lại để mua với giá chẳng đáng gì.

Không lâu sau, Bồ Tát cũng ghé đến nhà đó, hai người phụ nữ e dè ngã giá cái tô để lấy một món đồ khác. Bồ Tát chân thật bảo cho họ biết về giá trị thực của cái tô và nói rằng ông không đủ sức để trả họ tiền dù chỉ là một phần nhỏ giá trị của cái tô ấy. Hai người phụ nữ rất vui mừng và hết lòng kính trọng Bồ Tát vì lòng chân thật của ông. Họ bảo ông đưa cho họ bất cứ gì mà ông có thể đưa. Bồ Tát đã đưa cho họ tất cả tiền và tất cả nồi niêu. Đổi được chiếc tô vàng, Bồ Tát vội vã qua sông vì ngài đoán được ý đồ của Đề Bà Đạt Đa.

Sau khi Bồ Tát ra đi, Đề Bà Đạt Đa quay trở lại căn nhà kia. Bà quả phụ chạy ra trách mắng ông đã có ý muốn lừa dối họ. Bà báo cho ông biết rằng có một người buôn bán phế liệu khác, rất thật thà, đã mua chiếc tô và đã trả tiền cho họ rất hậu hĩnh. Biết mình đã thất bại, Đề Bà Đạt Đa kêu than và trở thành giống như người mất trí. Ông ta xé áo quần, vứt đồ đạc qua một bên và chạy đuổi theo Bồ Tát, la mắng rằng Bồ Tát đã cướp chiếc tô vàng của ông. Khi đến bờ sông, ông thấy Bồ Tát đã được người chèo đò đưa qua được nửa sông. Ông lớn tiếng gọi người chèo đò dừng lại, nhưng Bồ Tát lặng lẽ bảo người chèo đò cứ đi tới. Khi hình bóng Bồ Tát khuất dần, hận thù trong lòng Đề Bà Đạt Đa trào dâng. Máu nóng tuôn tràn ra cửa miệng. Tim ông bể làm đôi và ông ngã xuống chết. Như thế là Đề Bà Đạt Đa đã bị hủy diệt bởi chính sự kinh doanh không chân thật của mình. Bồ Tát trở nên giàu có từ việc bán được chiếc tô vàng mà người đã mua một cách chân thật. Ngài sống cuộc đời còn lại làm các việc thiện và luôn bố thí giúp người. Khi mất đi, sự trung thực của Bồ Tát đã giúp ngài có được những kiếp sống tương lai tốt đẹp, dần dần ngài đạt được quả vị Phật. Trái lại, những hành động bất thiện của Đề Bà Đạt Đa cũng đưa ông ta đến những cuộc sống tương lai tương ưng. Đề Bà Đạt Đa tiếp tục là kẻ kình chống, tranh chấp với Đức Phật. Trong kiếp sống cuối cùng của Đức Phật, sau khi Ngài đã giác ngộ, Đề Bà Đạt Đa còn cố gắng âm mưu giết Phật. Có lời kể rằng khi đó mặt đất mở ra và ông rơi xuống địa ngục. (J 3)

Câu hỏi cuối cùng là, có khía cạnh nào của công việc khiến tôi không cảm thấy thoải mái, và tâm tôi không an tĩnh?

Nếu một nghề nghiệp đã không phạm vào hai điều đầu tiên vừa nêu trên, thì ta cần xét đến những khía cạnh khác có thể ảnh hưởng đến sự tiến bộ tâm linh của ta. Việc này không đơn giản. Vì không có công việc nào là hoàn hảo, mỗi chúng ta phải tự quyết định xem yếu tố nào là không thể khắc phục được. Đồng nghiệp bất chánh? Khách hàng thô lỗ? Hóa chất hại phổi? Sản phẩm làm ô nhiễm môi trường? Có liên hệ gián tiếp với những công ty bóc lột nhân công?

Theo ý tôi, cách tốt nhất để xét xem một nghề nghiệp có được coi là chánh mạng hay không là đo lường mức ảnh hưởng của nó đối với tâm. Thí dụ một công ty đổ các chất độc hại xuống sông, làm ảnh hưởng đến cá tôm và các sinh vật hoang dã khác. Sau đó công nhân trong công ty mới được biết về việc trút đổ bừa bãi này. Hai trong số những công nhân này rất quan tâm đến việc thực hành chánh mạng. Vậy họ có phải bỏ việc làm ở công ty này không?

Một công nhân tràn đầy lòng ghê tởm với những gì đã xảy ra. Tâm anh cứ nhớ đi nhớ lại những hình ảnh từ bản tin trên truyền hình về sự kiện này. Anh nghĩ đến tính cách bất thiện của những người đã quyết định làm thế và tâm anh tràn ngập những lời buộc tội theo cách nhìn của anh. Người công nhân thứ hai vẫn tiếp tục làm việc với lòng đầy trắc ẩn đối với những ai bị ảnh hưởng, kể cả những người chịu trách nhiệm cho quyết định đó. Cô vẫn hy vọng rằng những người có quyền trong công ty sẽ nhận thức được hành động sai trái của họ và có biện pháp để sửa đổi và ngăn chặn những vấn đề tương tự như thế có thể xảy ra trong tương lai. Suy nghĩ như thế khiến tâm cô yên ổn. Có người cho rằng cả hai công nhân này nên nghỉ việc vì họ làm cho một công ty không có lương tâm. Kẻ khác thì nói chỉ có người công nhân với lòng bất mãn công ty nên nghỉ việc, vì công việc này đem đến những ảnh hưởng không tốt cho tâm anh.

Chúng ta cần sử dụng trí tuệ và sự hiểu biết Phật pháp để suy ra điều gì là đúng. Các căn bản đạo đức cũng góp phần giúp ta biết điều phải trái. Ta không muốn tham gia hay ủng hộ những hành động thiếu đạo đức. Hơn

nữa, phớt lờ tiếng nói của lương tâm cũng là thiếu đạo đức. Nếu chúng ta tự nhủ, "Tôi không thể thay đổi được gì, hơn nữa, những gì xảy ra thực sự không ảnh hưởng đến cá nhân tôi." Suy nghĩ như thế là chúng ta tự tách mình ra khỏi cộng đồng thế giới. Giáo lý của Đức Phật về tình thương yêu khuyên chúng ta phải quan tâm không chỉ đến bản thân, người thân thích, mà còn cả đến bà con hàng xóm, cộng đồng -tất cả mọi người! Mỗi chúng ta chỉ là một tế bào riêng lẻ nhỏ bé, nhưng tụ họp lại với hàng tỷ tế bào khác, chúng ta trở thành là một bộ phận của thế giới. Vì thế chúng ta có bổn phận phải bảo vệ cho công lý. Nhưng –và đây là một điều rất quan trọng– khi làm thế, chúng ta phải cẩn thận để không ác cảm với người khác hay kết tội họ một cách đầy hận thù. Bất cứ hành động gì mà chúng ta có chủ tâm, ngay cả hành động cố ý để sửa đổi một điều sai trái, cũng phải bắt nguồn từ lòng thương yêu, bi mẫn đối với người cũng như đối với tất cả mọi chúng sanh. Với tâm niệm này và với lòng tràn đầy bi mẫn, lúc đó chúng ta hãy hành động.

Trở lại câu hỏi rằng hai công nhân của công ty gây ô nhiễm đó có nên nghỉ việc không, chúng ta không thể đưa ra một kết luận vội vàng. Tùy thuộc vào trình độ tâm linh của chúng ta, mà việc bỏ làm có thể là đúng hay sai. Nhưng có một điều chắc chắn: việc cần làm là luôn bảo vệ, nuôi dưỡng thiện tâm của mình. Thái độ bàng quan đối với cái ác không phải là thiện. Tuy nhiên sự bực tức, giận dữ hay hận thù cũng không phải là thiện. Ngay nếu như ta quyết định bỏ việc để duy trì Chánh Mạng, nhưng bỏ việc trong tâm trạng sân hận cũng không ích lợi gì cho con đường tu của mình. Ta phải giữ tâm bình tĩnh, không oán hận và đầy chánh niệm. Phải luôn nhớ rằng mục đích tối thượng của ta là để giải thoát tâm khỏi tất cả mọi tham, mọi sân và mọi si. Ảnh hưởng sâu sắc nhất mà ta có thể tạo ra trên thế giới này là đối mặt với mọi hoàn cảnh bằng tâm trong sáng, bi mẫn, và thương yêu. Với trạng thái tâm tĩnh lặng và buông xả, chúng ta có thể hành động hay từ chối hành động, hay làm bất cứ điều gì để có thể vun trồng và biểu hiện được tình thương yêu và lòng bi mẫn của chúng ta một cách tốt nhất.

Dựa vào những điều vừa nói trên, tốt nhất là các công nhân của công ty ô nhiễm đó nên tu tập để tâm mình được bình an. Rồi với trạng thái tâm trong sáng, bình lặng, họ xét đến những điều kiện của cá nhân và xã hội, rồi quyết

định có nên tiếp tục liên hệ với công ty đó hay không. Đó là hành động đầy tình thương và bi mẫn nhất mà các công nhân này có thể làm. Họ có thể xét xem sự kiện đó quan trọng thế nào, nó có tính cách cá biệt hay là chủ trương chung của công ty, cá nhân họ có liên quan trực tiếp đến việc đó hay không, họ có thể tiếp tục làm việc ở công ty đó mà không cảm thấy quá áy náy hay không. Một công nhân nhạy cảm dầu không liên hệ gì đến việc quản lý công ty, cũng có thể cảm thấy bức xúc hơn là một vị quan chức vô tâm. Nếu hành vi thiếu đạo đức của công ty gây khó chịu cho người công nhân, khiến tâm lý họ bất an, không thể chú tâm làm việc thì chắc chắn là họ phải có thái độ quyết định.

Nghỉ việc chỉ là một lựa chọn, còn có nhiều phương cách khác nữa. Thí dụ công nhân có thể kiến nghị với công ty để ngăn chặn việc làm sai trái đó hay báo với các cơ quan có thẩm quyền về hoạt động này của công ty, hoặc giúp đỡ các nạn nhân, viết bài gợi ý với công ty về những việc cần làm để tránh phạm thêm lỗi lầm hay chuyển đến một bộ phận khác trong công ty. Nếu người công nhân trên quyết định bỏ việc, thì cũng không cần vội vã. Người đó có thể bắt đầu bằng cách thăm dò kín đáo về khả năng tìm được việc làm khác. Ở mỗi giai đoạn, anh ta phải tự hỏi, "Tôi có thể làm gì để thể hiện tâm buông xả, tình thương, từ bi và sự quan tâm đến mọi chúng sanh? Những hành động nào có thể hỗ trợ cho tánh bổn thiện của tâm?"

Ngoài việc quan tâm đến khía cạnh đạo đức của công ty, nếu ta còn phải lo lắng đến những vấn đề khác nữa thì nghề nghiệp đó khó thể là chánh mạng. Thí dụ, một nghề nghiệp bình thường có thể là rất lý tưởng nhưng ta không thể chấp nhận khi ông chủ ở đó có thói quen sàm sỡ, hay lúc nào cũng nóng giận, hoặc nhiều đồng nghiệp ở chỗ làm có thói quen uống rượu lúc ăn trưa, có những "bữa tiệc sau cánh cửa đóng," sử dụng ma túy trong phòng làm việc.

Dầu rằng bạn có thể duy trì được sự độc lập của mình trong các môi trường như thế. Bạn phải tự quyết định xem những đồng nghiệp như thế có ảnh hưởng đến tâm hay cản trở sự phát triển tâm linh của bạn không. Đánh giá được một công việc có là Chánh Mạng hay không tùy thuộc vào mỗi cá nhân. Cùng một hoàn cảnh mà có thể khiến người này sa vào các bất thiện

pháp, còn người khác thì coi đó là một cơ hội để thực hành lòng kiên nhẫn và bi mẫn.

Tuân Giữ Chánh Mạng

Đến lúc này, có thể một số người cảm thấy buồn lòng khi nhận ra công việc họ đang làm không phải là chánh mạng. Có thể họ tự hỏi, "Tôi phải làm gì bây giờ?" Câu trả lời là có rất nhiều chọn lựa, kể cả những phương cách để thay đổi hoàn cảnh mà không phải bỏ công việc làm. Như tôi đã nói phía trên, có thể trước hết, ta phải cố gắng nhắc nhở công ty sửa đổi sai trái.

Nếu ta cảm thấy không thoải mái với công việc làm là do hành vi của các bạn đồng nghiệp, thì đừng quên áp dụng lời Phật dạy về từ bi (metta). Tình thương, lòng từ bi có thể chinh phục cả những trái tim cứng rắn nhất. Người ta thường nói không có gì có thể làm hại một người tràn đầy lòng từ bi -kể cả súng đạn hay lửa, nói gì đến việc bị phiền hà ở sở làm! Nếu mỗi ngày trước khi bắt đầu làm việc, ta dành đôi phút để quán tưởng về tình thương yêu, thì biết đâu sẽ có nhiều đổi thay? Ngay chính những kẻ thường làm điều bất thiện, đôi khi cũng thay đổi nếu như có ai đó, ở nơi nào đó, mỗi ngày đều hướng tâm từ, tình thương trong sạch, mạnh mẽ đến cho họ. Trước khi đầu hàng trước một công việc khó khăn, có thể ta cũng nên thử áp dụng phương pháp này. Ngay nếu như các đồng nghiệp của ta không thay đổi, thì tâm ta chắc cũng sẽ được thanh tịnh hơn. Có thể ta sẽ bắt đầu cảm thấy có lòng tử tế và bi mẫn đối với những người mà trước đây họ thường khiến ta khó chịu, bực bội.

Tuy nhiên có một số công việc hay hoàn cảnh không thể sửa đổi được và chúng ta đành phải bỏ việc. Đôi khi ta phải chấp nhận hy sinh để đi theo con đường của Đức Phật. Ngài đã dạy rằng ta không nên tìm lợi nhuận bằng những phương tiện sai trái:

Khi, không phải vì lợi lộc cho ta hay cho người,

không phải cho con cái, tài sản, ngôi vị,

hay cho lợi nhuận bằng những phương tiện sai trái,

Chỉ khi đó thì người ta mới có đạo đức, trí tuệ và chân chánh.

(Dh 84)

Đối với người có khả năng đặc biệt hay quen biết nhiều, việc nghỉ làm hay thay đổi nghề nghiệp có thể là một quyết định dễ dàng, không phải hy sinh nhiều. Nhưng đối với người không có nhiều chọn lựa, họ có thể cảm thấy rất sợ hãi khi nghĩ đến việc mất đi đồng lương cố định, nhất là khi họ còn phải lo cho con cái. Tuy nhiên, khi đó là một vấn đề liên quan đến phẩm cách con người, chúng ta bắt buộc phải hành động. Ở đây tôi không nói đến những hành động theo bản năng, thiếu chín chắn, mà trước hết phải tính toán hết sức cẩn thận, với tất cả khả năng của mình. Kế tiếp, sau khi đã hoạch định mọi thứ, thì hãy hành động với niềm tin. Đã có lời nói rằng, "Những người bảo vệ chánh pháp, sẽ được chánh pháp bảo vệ." (Thag 303) Điều đó có nghĩa là khi ta dựa vào những gì ta tự biết trong tâm là chân thật, thì mọi việc đều có kết quả tốt, mang đến nhiều hạnh phúc cho ta. Tôi đã thử nghiệm điều này trong cuộc đời mình và luôn thấy rằng nó rất đúng. Đây là câu chuyện của bản thân tôi về việc tuân theo Chánh mạng với đầy tín tâm.

Trước khi thành lập Hội Bhavana, tôi trụ trì một ngôi chùa nhỏ nhưng khá nổi tiếng ở Washington D.C trong hai mươi năm. Tôi đã có vị trí trong cộng đồng, với một địa vị vững vàng, có một ban chấp hành năng nổ, có bạn bè và gia đình ở bên cạnh. Tuy nhiên trong lòng tôi vẫn mơ đến việc thiết lập một trung tâm thiền, nơi mọi người có thể đến để học hỏi Phật pháp và hành thiền. Đức Phật luôn nhắc nhở đến việc học Pháp và hành thiền như là những điều quan trọng nhất, tuy nhiên tôi thấy nhiều người không có chỗ nào để đến khi họ muốn hành thiền một khoảng thời gian. Ý định của tôi là tốt và niềm tin của tôi mãnh liệt.

Bạn bè và gia đình can ngăn tôi, "Sư đang giữ một vị trí cao ở ngôi chùa Nguyên Thủy đầu tiên ở Mỹ, ngay tại trung tâm thủ đô. Sư không nên rời bỏ nơi này." Ở một mức độ nào đó dĩ nhiên là họ đúng. Rời bỏ Washington D.C để thiết lập một trung tâm tu thiền ở vùng quê là nhảy từ một vị trí được nhiều người ngưỡng mộ xuống một nơi đầy bất trắc.

Miếng đất mà bạn tôi, Matthew Flickstein và tôi tìm được để xây trung tâm thiền nằm sâu trong những cánh rừng của miền tây Virginia. Cánh rừng biệt lập, yên tĩnh và thanh vắng, có vẻ là một môi trường lý tưởng để truyền dạy Phật pháp và hành thiền. Mảnh đất rất đẹp, rất xa sự náo nhiệt của Washington, nhưng nằm trong một vùng của người Kitô giáo bảo thủ mà lại xa các thí chủ của chúng tôi. Vùng đất đó hoàn toàn xa lạ đối với tôi và chúng tôi bắt đầu tạo dựng trung tâm ở nơi đó mà không quen biết một ai. Hội mới của chúng tôi chưa có thành viên. Chúng tôi không biết làm thế nào để trường tồn. Gia đình và bạn bè lo lắng về việc ăn uống của tôi. Người khác thì lại lo về sự an toàn của tôi, nhưng tôi nghĩ rằng với thiện tâm của mình, thì dầu cho người trong vùng này bảo thủ đến đâu, họ cũng biết là chúng tôi không làm hại họ, cũng không chống lại tôn giáo họ, thì họ không thể hại chúng tôi. Ngay sau khi mua được đất, chúng tôi hăng hái dựng lên một tấm biển gần đường đề "Làng (Phật) Pháp (Dhamma)." Không lâu sau thì ai đó đã xóa một số chữ để đọc thành, "Làng Bị Nguyền Rủa (Dam)". Sau nữa thì tấm biển báo đó đã bị tháo xuống.Không màng những sự nguyền rủa và các chướng ngại , chúng tôi bắt tay vào dự án của mình. Gần như tất cả bạn bè đều khuyên tôi đừng làm nữa, còn khuyến khích thì chưa đến năm người. Nếu có gì xảy ra trong trường hợp khẩn cấp, chúng tôi sẽ không có ai đến giúp. Người thân và bạn bè tôi ở Washington, cách nơi này cả trăm cây số.

Tôi không thể kể cho bạn nghe hết những khó khăn buổi ban đầu. Trong khoảng thời gian đó, ngay chính người bạn đã giúp tôi khởi đầu trung tâm cũng có vẻ hoang mang. Nhưng chính là niềm tin ở Phật pháp đã bảo vệ tôi. Ước muốn của tôi là truyền bá Phật pháp qua việc hoằng pháp và viết sách, hoàn toàn miễn phí cho mọi người. Ngay khi còn là một chú sadi, tôi cũng không nhận sự cúng dường để được nghe pháp của các cư sĩ. Khi lớn lên, tôi được biết là Đức Phật cấm việc buôn bán Pháp. Ngài khuyên: "Đừng làm một kẻ buôn bán Pháp." (Ud VI.2) Qua thời gian, mọi việc từ từ ổn định và chúng tôi đã tạo ra được một trung tâm thiền từ trong rừng. Rất nhiều việc lạ kỳ đã xảy ra –nhiều sự hỗ trợ đến từ những nguồn không đoán trước được, vào khi chúng tôi cần được giúp đỡ nhất, và những liên hệ bất ngờ cũng mang đến kết quả. Bằng cách nào đó chúng tôi đã phát triển, lớn mạnh.

Kinh nghiệm bản thân đã dạy tôi rằng khi tôi đi theo tiếng gọi an bình và hạnh phúc của trái tim, chấp nhận hy sinh để giữ phẩm cách, và hết lòng vì chân lý, thì phần thưởng của chánh mạng sẽ tiếp nối theo sau.

Tuy nhiên, tôi cũng biết rằng các điều kiện kinh tế có thể khiến cho sự chọn lựa của ta thêm khó khăn, nhất là đối với những người mà học vấn và khả năng hạn chế hay quá chuyên môn. Phải làm gì đây nếu chỉ có một loại công nghiệp trong vùng? Nếu bạn đông con, lại có cha mẹ ốm đau, hay một đứa con luôn bệnh hoạn cần được chăm sóc mà công việc tiện lợi duy nhất là làm việc ở tiệm bán rượu gần nhà, thì phải làm sao? Hoặc bạn sống ở một vùng mà chỉ có săn bắn và câu cá để sinh tồn thì sao? Chánh mạng có nghĩa gì đối với những người sống trong những điều kiện kinh tế quá khó khăn hay bị những người có quyền lực ép buộc phải tham gia vào những hoạt động bất hợp pháp, như là trồng các loại cây để sản xuất ma túy một cách bất hợp pháp? Nếu bạn ở trong những hoàn cảnh như thế, hãy tự an ủi với ý thức rằng khi bạn không cốt ý để hại ai, thì bạn không phải chịu trách nhiệm cho những hậu quả tai hại mà bạn không phải là nguyên nhân trực tiếp. Một câu chuyện từ thời Đức Phật sẽ làm rõ hơn điểm này.

Con gái của một nhà kinh doanh giàu có đã được nghe pháp và đã đạt được đến giai đoạn đầu của giác ngộ. Một ngày kia, một người thợ săn đẹp trai buôn bán ngà voi, đi ngang qua làng, và cô gái đem lòng yêu người đó. Không một lời từ giã gia đình, cô đi theo người thợ săn về nhà và họ trở thành vợ chồng. Là vợ của người thợ săn, cô phải lau chùi và chuẩn bị cung tên, lưới bẫy mà anh ta dùng để săn. Cô làm những bổn phận này một cách cam chịu. Họ có với nhau bảy người con và cũng đến lúc con cái đều lập gia đình.

Một ngày kia khi Đức Phật quan sát thế giới với tâm nhãn thông, Ngài thấy rằng cả gia đình này có thể được giác ngộ, vì thế Ngài đến thăm họ. Đức Phật đầu tiên đến bên cái bẫy trống được người thợ săn gài. Ngài để lại dấu chân cạnh bên cái bẫy rồi đợi bên bụi cây. Khi người thợ săn đến và nhìn thấy cái bẫy trống trơn, với những dấu chân bên cạnh, anh ta nghĩ rằng ai đó đã đánh cắp con mồi trong bẫy của anh. Nhìn thấy Đức Phật bên bụi cây, anh ta nhắm cung và chĩa mũi tên vào Đức Phật và rồi trở nên bất động

trong tư thế đó. Bảy đứa con đến tìm cha, và nhìn thấy cha đứng đó, cung tên đã giương ra, nhưng không chuyển động được. Họ cũng nhắm cung tên vào Đức Phật và cũng trở nên bất động. Cuối cùng người vợ đi tìm cả gia đình. Cô thấy tất cả mọi người đều chỉa mũi tên vào Đức Phật. Cô la lên, dang hai tay ra, "Đừng giết cha ta!" Khi gia đình cô nghe những lời này, họ nghĩ rằng người đó phải là cha của bà, người mà họ chưa bao giờ gặp. Người chồng nghĩ, "Đây là cha vợ tôi!" Những đứa con nghĩ, "Đây là ông ngoại của chúng tôi!" Trong tim họ tràn đầy tình thương yêu dành cho người đó và vì thế họ bỏ vũ khí xuống và chào hỏi. Sau đó Đức Phật ban cho họ một bài pháp, và tất cả đều đạt được sơ thiền.

Sau đó, khi Đức Phật trở về tu viện, các vị đệ tử của Ngài rất ngạc nhiên, họ hỏi Đức Phật, "Làm sao có thể như thế? Làm sao người đàn bà này có thể chuẩn bị cung tên và bẫy để giúp giết các con thú khi bà đã thông hiểu Phật pháp?" Đức Phật giải thích rằng người phụ nữ kia không tham gia vào việc giết hại thú vật. Hơn thế nữa cô cũng không muốn làm hại thú vật. Cô chỉ làm bổn phận của mình như là vợ của người thợ săn. (DhA124)

Sau đó Đức Phật giải thích rộng hơn:

Bàn tay không thương tích

Có thể tiếp xúc với chất độc mà vẫn an toàn;

Không có thương tích, chất độc không thể thấm vào,

Cũng thế, uế nhiễm không thể thấm vào

Tâm trong sạch.

(Dh1 24)

Khi tay không bị thương thì ta có thể tiếp xúc với chất độc mà không sợ nguy hiểm. Cũng thế, những hành động sai trái không thể ảnh hưởng đến ta, nếu ta không chủ ý thực hiện các hành động đó. Mặc dầu vợ người thợ săn chuẩn bị các dụng cụ để săn thú, nhưng bà làm do phải vâng lời chồng, vì trong nền văn hóa đó, ở vào thời ấy, người vợ không có nhiều lựa chọn về

bất cứ điều gì. Nhưng sự không có chủ ý muốn sát hại của người vợ đã che chở tâm bà khỏi những hậu quả tiêu cực. Vì bà không muốn làm hại đến thú vật, hành động của bà là vô tội.

Nếu bạn cảm thấy cách kiếm sống của mình không tốt, nhưng không có cách gì khác hơn để giúp bạn và gia đình sinh sống, bạn có thể vẫn giữ công việc cũ, nhưng dần dần cố gắng tìm việc làm tốt hơn. Trong thời gian hiện tại, hãy quán từ bi, gửi tình thương đến tất cả những ai có thể bị ảnh hưởng bởi công việc của bạn, và hãy giữ tâm thanh tịnh bằng cách duy trì chủ tâm vào các thiện pháp.

Nếu chúng ta chấp nhận Chánh Mạng là mục đích của mình, thì ta có thể dần dần tiến đến đó khi sự thực hành tâm linh của ta đã tiến bộ. Cuối cùng là công việc của ta phải mang đến sự thoải mái tinh thần cho tất cả những người liên quan, vì hành động của ta ảnh hưởng đến người khác. Tôi biết một đôi vợ chồng kinh doanh trong gia đình bằng cách làm những món đồ chơi bằng gỗ rất đẹp, đặc biệt rất an toàn cho trẻ em. Sau đó, họ phát triển kinh doanh đến những cộng đồng khó khăn, tạo công ăn việc làm cho nhiều người. Thay vì đòi hỏi người công nhân phải làm việc tại xưởng, họ cung cấp vật liệu, huấn luyện tay nghề và cho phép công nhân được làm đồ chơi tại nhà, trả công theo sản phẩm. Phương cách này cho phép người thợ có thể tập trung cuộc sống quanh gia đình, và có thể làm việc hay nghỉ ngơi tùy ý.

Đôi khi người ta hỏi tôi, "Làm sao có thể tìm được nghề nghiệp theo chánh mạng?" Vì từ mười hai tuổi đến giờ, tôi chỉ làm có một công việc là tu, tôi không phải là người có thể giúp bạn chọn nghề hay cách tìm việc. Tuy nhiên tôi có thể khẳng định như thế này: Phương cách để tìm Chánh Mạng cũng giống như khi bạn bắt đầu một nhiệm vụ to lớn, mới mẻ nào. Đừng quan trọng thái quá. Chỉ thực hiện từng bước cho đúng.

Chánh Niệm Về Chánh Mạng

Chấp nhận rằng công việc ta làm là một khía cạnh của việc thực hành tâm linh thì không dễ dàng. Nhiều người tách bạch công việc họ làm ra khỏi đời sống tâm linh của họ. Tuy nhiên, khi ngồi xuống gối thiền, quán sát những

hành động trong quá khứ, chúng ta phải thừa nhận rằng công việc ta làm chính là hành động của ta, ngay cả khi đó là theo lệnh chủ hay do công việc đòi hỏi. Nói dối thì vẫn là nói dối, dầu ta được trả tiền để làm điều đó. Chúng ta phải chịu trách nhiệm về những gì ta nói hay làm ngay trong kiếp sống này hay trong tương lai. Vì thế chúng ta phải tuân giữ đạo đức trong công việc làm cũng như đối với các hành động khác. Như với Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp, Chánh Mạng cũng đòi hỏi chúng ta phải luôn thanh lọc hành động của mình, dầu là ở nhà hay ở sở làm.

Ngay cả khi công việc của chúng ta được coi như là Chánh Mạng, mỗi ngày làm việc, ta cũng cần luôn quan tâm đến những vấn đề đạo đức khi chúng phát sinh. Ta phải ý thức rõ ràng về năm giới và cẩn thận gìn giữ để đừng bao giờ phạm giới. Những vấn đề đạo đức không nằm trong năm giới, đòi hỏi chúng ta phải suy xét xem ta có thể chịu đựng được hậu quả hành động của chúng không.

Khi sự thực hành thiền chánh niệm của ta đã tiến bộ nhiều, ta có thể trở nên kiên nhẫn và bình tĩnh hơn đối với những hoàn cảnh mà trước đây ta không thể chấp nhận, và ta có thể bằng lòng đối với bất cứ công việc chân chính nào. Điều quan trọng nhất cần ghi nhớ là công việc làm không được ảnh hưởng đến khả năng tiến bộ tâm linh của chúng ta. Khi chúng ta không gây não hại cho bản thân bằng cách phạm giới hay tham gia vào những hoạt động ảnh hưởng đến đạo đức, thì tâm ta sẽ được bình an, tự tại. Với tâm bình an, tự tại, dĩ nhiên là ta có thể tiến bộ trên đường đạo. Khi đã dẹp được các chướng ngại, ta chỉ cần bước tới.

Điều này có thể được so sánh với cách chúng ta sinh tồn. Khi đói, ta ăn. Khi khát, ta uống. Ta mặc áo ấm khi trời lạnh. Ta phòng ngừa bệnh hoạn. Ta tránh những hành động và hoàn cảnh đem lại nguy hiểm cho thân. Nhưng chúng ta không rêu rao: "Tôi phải sống, tôi phải sống!" Nếu ta đã cung cấp đủ các nhu cầu căn bản, thì thân tự động sẽ duy trì được cuộc sống. Tương tự, trong Chánh Mạng, trách nhiệm duy nhất của chúng ta là tránh làm hại cho bản thân và cho người, để ta có thể giữ được tâm bình an, thanh tịnh. Với tâm tự tại, chúng ta có thể hành thiền và tiến bước trên con đường đến hạnh phúc, theo dấu chân Phật.

Nếu muốn tiến nhanh hơn nữa, ta có thể tìm những việc làm hay nghề nghiệp có thể vun trồng, giúp ích thêm cho sự tu tập của ta, và thúc đẩy ta thêm tinh tấn. Một công việc như thế sẽ tạo ra những hoàn cảnh để thử thách các khuyết điểm của ta, qua đó ta có thể tu sửa nhưng không tạo ra quá nhiều áp lực và tránh đặt ra những vấn đề mà trước mắt chúng ta không chuẩn bị để đối phó. Thí dụ, một người đang cố gắng để vun trồng các trạng thái tâm định vi tế hơn, thì công việc thích hợp nhất là làm những việc cố định, dễ dàng, không phải động não nhiều. Trái lại, người muốn vun trồng kiên nhẫn có thể phát triển trong một công việc đòi hỏi phải đối đầu với người khó tính hay hoàn cảnh khó khăn.

Trong lúc tọa thiền, hãy dành chút thời gian áp dụng phương pháp tự vấn ba bậc như đã nói ở trên để đánh giá xem công việc hiện tại của ta góp phần như thế nào vào Chánh Mạng. Từ đó, ta có thể quyết định xem công việc ấy có cần sửa đổi gì thêm cho tốt hơn. Hãy tự hỏi xem hiện tại ta có thể làm gì để công việc của ta trở nên ích lợi hơn cho bản thân và cho người.

Tóm Lược Về Chánh Mạng

Đây là những điểm chánh yếu cần ghi nhớ về Chánh Mạng:

• Phương tiện kiếm sống của chúng ta không được ảnh hưởng xấu đến sự phát triển tâm linh của ta.

• Chúng ta có thể đánh giá xem một nghề nghiệp có được coi là chánh mạng không bằng phương pháp khảo sát ba cấp bậc.

• Ở bậc đầu tiên, ta xét xem nghề nghiệp đó tự nó có tai hại cho người hay cho bản thân không.

• Ở bậc thứ hai, ta xét xem công việc đó có khiến ta phải phạm vào một trong năm giới luật không.

• Cuối cùng, ta xét xem các yếu tố khác liên quan đến công việc có làm cho tâm khó an tịnh không.

• Tâm từ bi có thể đem lại ảnh hưởng tốt cho một hoàn cảnh công việc khó khăn.

• Nếu ta không chủ tâm làm hại ai, tâm ta sẽ không bị uế nhiễm bởi những hậu quả tiêu cực của công việc.

• Chánh Mạng là mục tiêu tối hậu phải đạt được khi công phu tu tập của ta đã tiến triển.

CHÁNH TINH TẤN (BƯỚC 6)

Chúng ta chọn lựa giữa cái thiện và cái ác trong từng giây phút sống. Chúng ta không phải là những nạn nhân khốn khổ, thúc thủ trước số mệnh. Chúng ta không phải là những con rối được điều khiển bởi những quyền lực nào đó, và những gì xảy ra cho chúng ta cũng không phải do tiền định. Ngay giây phút này chúng ta chọn lựa hành động, rồi giây phút kế tiếp ta phải nhận lãnh kết quả của sự lựa chọn đó, cùng với bất cứ ảnh hưởng nào còn lại của những sự chọn lựa trong quá khứ. Một sự khéo chọn trong giây phút này sẽ tạo nên một môi trường tâm linh tốt đẹp cho hỷ lạc trong giây phút kế tiếp. Nếu sự chọn lựa trong giây phút vừa qua khá trong sạch và thanh tịnh, thì giây phút hiện tại cũng sẽ được như thế. Với hàng tỷ của những giây phút khá trong sạch, chúng ta sẽ có được những giây phút của hỷ lạc. Với sự phát triển của những thói quen tâm linh cao thượng, từ giây phút này qua giây phút khác, những giây phút này sẽ tích lũy để tạo nên những giây phút hỷ lạc dài lâu hơn. Cuộc sống của chúng ta được tạo dựng từ những sự chọn lựa nhỏ nhặt này, hằng tỷ sự chọn lựa như thế xảy ra trong giây phút.

Nhưng những tinh tế này của tâm không phải là nơi để ta bắt đầu thực tập. Ta phải bắt đầu ở nơi ta có thể thấy rõ ràng, qua các hành động bên ngoài. Trước hết, hãy giữ năm giới và dừng lại những hành động nguy hại đến sự tiến bộ tâm linh. Một khi tâm không còn bị xáo trộn bởi ảnh hưởng của các bất thiện pháp, ta sẽ có thể dễ dàng thấy được những gì đang xảy ra trong tâm. Lúc đó ta có thể đủ thong dong để nhìn thấy được dòng tư tưởng của mình. Sau này, khi ta rèn luyện được khả năng có thể nhìn thấy tâm chuyển động như thế nào, ta có thể thấy những giây phút tâm phát sinh, dâng trào, và rồi tàn lụi. Tuy nhiên để bắt đầu, chỉ cần chánh niệm về khuynh hướng chung của các dòng tư tưởng khi chúng phát sinh là đủ.

Với ý thức đó, chúng ta có thể sử dụng Chánh Tinh Tấn để tạo ra những lựa chọn mới. Đức Phật khuyên tất cả chúng ta nên chọn các tâm thiện để thay cho các tâm bất thiện và vun trồng các tâm thiện trong từng giây phút, cho đến khi các tâm bất thiện không còn xuất hiện nữa. Theo như Đức Phật dạy,

chúng ta thực hiện điều đó bằng cách luôn tự thúc giục, "tinh tấn, tạo ra năng lực, và khơi dậy tâm." (D 22)

Trong bước thứ sáu của Bát Chánh Đạo, Chánh Tinh Tấn, Đức Phật đã giải thích một cách cụ thể làm thế nào để điều khiển nỗ lực của chúng ta, phân chia quy trình đó thành ra bốn phần. Đầu tiên, với sự quyết tâm và năng lực mạnh mẽ, chúng ta làm bất cứ điều gì có thể để ngăn chặn sự phát khởi của các tâm bất thiện, như là hờn giận, ghen tỵ, hay tham. Tuy nhiên vì ta chưa giác ngộ, một số các tâm tiêu cực vẫn sẽ len lỏi vào, không kể ta cố gắng đến mức nào. Sau đó ta sẽ nỗ lực lần thứ hai, thúc giục bản thân phải chế ngự bất cứ tâm bất thiện nào đã phát sinh. Ba là, chúng ta thay thế các tâm bất thiện với các tâm thiện, như là những tư tưởng thương yêu, độ lượng, hay những tình cảm của lòng bi mẫn. Cuối cùng, chúng ta khơi dậy lòng tinh tấn để vun trồng sâu xa hơn nữa các tâm thiện. Ta càng tinh tấn, thì kết quả tất nhiên là tâm ta càng trở nên trong sáng, bớt khổ đau, và ta càng cảm thấy an lạc, tự tại hơn.

Muốn thành tựu được bất cứ điều gì cũng đòi hỏi sự nỗ lực. Điều này đúng đối với những sinh hoạt đời thường như là sơn nhà, kinh doanh buôn bán; đời sống tâm linh còn đòi hỏi ta nhiều nỗ lực tinh tấn hơn nữa. Ở từng bước của Bát Chánh Đạo luôn tiềm ẩn sự có mặt của Chánh Tinh Tấn. Khi chúng ta thực hành lời dạy của Đức Phật về bốn loại tinh tấn, khiến tâm thiện toàn, trong sáng và có khả năng hiểu biết, là ta đã đạt được Chánh Kiến về con đường đạo. Rồi khi ta áp dụng bốn tinh tấn này vào ý nghĩ, lời nói, và hành động, ta sẽ đạt được kết quả trong Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, và Chánh Nghiệp. Và khi ta đem bốn tinh tấn này ứng dụng vào các quy luật đạo đức trong công việc, là ta đạt được Chánh Mạng. Cuối cùng khi ta tinh tấn trong việc thực hành thiền, là ta có được Chánh Niệm và Chánh Định. Chúng ta có thể kết luận một cách chính xác rằng Chánh Tinh Tấn là năng lượng cần có để thúc đẩy sự thành công của chúng ta trên từng bước của Bát Chánh Đạo. Thật ra, có được một sự nỗ lực mạnh mẽ để tự kìm chế bản thân là đã thắng được nửa chiến trận. Không có sự nỗ lực mạnh mẽ này để đạt được trạng thái tâm thiện toàn, chúng ta sẽ khó thể tiến xa trên con đường đi đến hạnh phúc tối thượng.

Chúng ta rất muốn tin rằng chỉ cần chú tâm là có thể đi trọn con đường đạo. Chắc chắn là sự chú tâm nghe có vẻ dễ thực hiện hơn là phải nỗ lực tinh tấn.

Tiếc thay chỉ có sự chú tâm bình thường, đơn giản thì không đủ. Chúng ta cần phải rèn luyện sự chú tâm đầy chánh niệm -cả trong khi ta tọa thiền hay tham gia vào các sự thực hành tâm linh khác và khi ta sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày. Đức Phật đã biết rằng chúng ta cần có sự nỗ lực đầy chánh niệm để diệt bỏ các tâm tiêu cực và vun trồng tâm tích cực trong mọi khía cạnh của đời sống, nếu không tâm ta sẽ chẳng bao giờ được an tịnh để ta có thể tiến xa hơn trên con đường đạo.

Đến lúc này, bạn có thể nghĩ, "Tôi biết là không dễ mà. Sao nghe khó khăn quá!" Dĩ nhiên, bạn nói đúng. Chắc chắn là việc để các tâm tiêu cực nằm yên trong tâm thức ta còn dễ hơn là buông bỏ chúng. Tham, sân, si, dễ duôi, cao ngạo, hãnh tiến, cay độc, cố chấp, sợ hãi, có thể đã trở thành những thói quen hằng ngày của chúng ta. Chúng ta không muốn nỗ lực buông bỏ chúng. Tuy nhiên, ta vẫn muốn được an nhiên, tự tại và đạt được mục đích tâm linh của mình.

Chánh Tinh Tấn là lòng kiên trì để khiến cho cuộc hành trình trên con đường đạo có thể khả thi. Đó là sự can đảm để nói: "Phải dứt bỏ những thói xấu của ý nghĩ và hành động, ngay bây giờ!". Đó là trí tuệ để thấy rằng phải vun trồng ý nghĩ, lời nói và hành động tích cực, thiện toàn, thì ta mới có thể hy vọng đạt được hỷ lạc, hạnh phúc.

Mười Kiết Sử

Để buông bỏ được những thói quen của tâm uế nhiễm, chúng ta cần phải nhận diện được chúng. Nói chung, những gì chúng ta muốn trừ diệt là bất cứ tâm sở nào ngăn cản tâm được tự tại, an nhiên. Nếu muốn nhổ cỏ dại trong một khu vườn, ta phải biết phân biệt giữa cỏ dại và bông hoa. Với tâm cũng thế. Lúc đầu, chúng ta sẽ cảm thấy khu vườn tâm đầy cỏ dại. Chúng ta nhận diện và nhổ bỏ các tâm sở bất thiện như là sân hận, và thay thế chúng với các tâm sở thiện toàn, hữu ích, như là tình thương yêu.

Nếu dành chút thời gian để suy nghĩ về vấn đề này, ta có thể liệt kê một danh sách của các loại cỏ dại tâm linh. Ta cũng biết khi đang trong trạng thái giận dữ, sân hận, ganh tỵ, hay ham muốn, ta không thể cùng lúc cảm thấy hạnh phúc. Bên dưới các tâm sở tiêu cực này, dầu chúng biểu hiện ở bên

ngoài như thế nào, tất cả đều đến từ các cội rễ căn bản: tham, sân (mặt khác của tham), và si (hay vô minh).

Tham, cùng với vô minh, là gốc của mọi loại cỏ dại tâm linh. Tham thể hiện trong mười uế nhiễm tâm linh sâu xa mãnh liệt được gọi là "kiết sử." Chúng khiến ta có tri kiến lệch lạc, ảnh hưởng đến sự suy nghĩ của ta, cũng giống như dòng kênh ảnh hưởng đến lưu lượng nước chảy. Các kiết sử thường mang đến cho ta khổ đau. Không phải một thời thơ ấu khó nhọc hay quá khứ đau buồn nào tạo ra các kiết sử, mà chúng đã theo ta từ rất nhiều kiếp quá khứ. Chúng là nhân của mỗi kiếp sống và những khổ đau trong kiếp sống đó. Sự có mặt của các kiết sử bảo đảm ta còn phải luân hồi nhiều kiếp nữa, và ngăn cản ta được giác ngộ. Kiếp sống này cũng do các kiết sử tạo nên.

Chúng tôi thường liệt kê mười kiết sử để phản ảnh những giai đoạn ở đó chúng phải được chế ngự trên con đường đến giác ngộ.

Các kiết sử cần được chế ngự để đạt được giai đoạn đầu của giác ngộ:

• tin vào sự hiện hữu của một cái ngã hay linh hồn thường hằng (thân kiến)

• nghi ngờ giáo lý của Đức Phật (nghi)

• tin tưởng rằng ta có thể chấm dứt khổ đau bằng cách chỉ tuân theo các luật lệ và nghi lễ (giới cấm thủ)

Các kiết sử cần được chế ngự để đạt đến giai đoạn thứ hai và thứ ba của giác ngộ:

• lòng ham muốn dục lạc (tham dục)

• sân

Các kiết sử cần được chế ngự để đạt đến giai đoạn thứ tư của giác ngộ:

• dục tham vi tế muốn được hiện hữu trong sắc giới (sắc ái)

- dục tham vi tế muốn hiện hữu trong vô sắc giới (vô sắc ái)
- tự phụ, hay nhận thức tiềm ẩn về ngã (mạn)
- trạo hối
- vô minh

Tâm người chưa giác ngộ luôn tràn đầy các kiết sử này, ít nhất là trong trạng thái ngủ ngầm. Thỉnh thoảng một trong các kiết sử này sẽ phát khởi trong tâm, khiến cho ta có cái nhìn rất sai lạc về thực tại, và phải khổ đau. Mỗi sát na tâm đều hàm chứa ít nhất kiết sử của dục tham và vô minh vi tế, nhưng các kiết sử khác đôi khi cũng xuất hiện chung với chúng.

Khi công phu tu hành của ta dần tiến bộ, ta có thể làm suy yếu các kiết sử này, để rồi cuối cùng chế ngự và hủy diệt được chúng ở từng giai đoạn thiền định. Sau mỗi giai đoạn chúng ta đạt đến một tầng cao hơn của giác ngộ. Khi chế ngự được ba kiết sử đầu tiên, hành giả đạt được sơ thiền. Làm suy yếu được hai kiết sử kế tiếp, hành giả đạt đến nhị thiền. Tuy nhiên dư phần của dục tham và sân vi tế hơn tất cả những gì đã được diệt bỏ. Khi hành giả cuối cùng vượt qua được các dư phần này, thì đạt đến tam thiền. Năm kiết sử cuối cùng rất vi tế. Khi diệt trừ được chúng, hành giả đạt đến tầng thiền thứ tư và là tầng cuối cùng của giác ngộ (final stage of enlightenment).

Thân Kiến

Kiết sử đầu tiên, thân kiến là tin vào một cái ngã hay linh hồn thường hằng, khiến ta tin rằng các uẩn phần nào có liên hệ đến một cái ngã hay linh hồn. Kiết sử này có thể biểu hiện qua lòng tin rằng thân, thọ, tưởng, hành, và thức là một và cũng là linh hồn, và rằng chúng giống nhau. Cũng có khi kiết sử này tạo ra niềm tin rằng các uẫn có linh hồn (hay linh hồn sở hữu các uẫn này.) Chúng ta có thể cũng tin rằng linh hồn tạo ra sự kết hợp của các uẫn (hay các uẫn đã tạo ra linh hồn). Cuối cùng, kiết sử này cũng có thể biểu hiện qua lòng tin rằng linh hồn hay ngã là một, và thân, thọ, tưởng, hành, và thức là một cái gì hoàn toàn tách biệt, không liên quan gì đến linh hồn.

Nhưng kiết sử này thể hiện thông thường nhất là qua niềm tin rằng chúng ta có một linh hồn trong kiếp sống trước, và linh hồn đó đã đến kiếp sống này, đang sở hữu các uẫn, và nó sẽ rời bỏ thân này để đi đến một sự hiện hữu khác sau khi ta chết. Nói tóm lại, niềm tin này dựa vào ý nghĩ rằng có một linh hồn thường hằng, bất biến, và bất diệt.

Nghi

Kiết sử thứ hai, nghi, đặc biệt muốn nói đến lòng nghi hoặc rằng sự thực hành giới, định, và tuệ theo giáo lý của Đức Phật sẽ mang đến hạnh phúc lâu dài. Kiết sử nghi sẽ phát khởi khi ta lạc bước khỏi những gì ta thực sự biết trong giờ phút hiện tại và dại dột nghĩ tưởng đến những vấn đề có khuynh hướng khơi động tâm nghi hoặc. Ai cũng biết đến khả năng khơi động và củng cố thêm kiết sử nghi của một số "vấn đề không thể nghĩ bàn". Đó là những câu hỏi suy đoán về vũ trụ xuất hiện như thế nào, tại sao và những vấn đề đại loại như thế.

Một số các đề tài đem lại lòng hoài nghi là những câu hỏi về quá khứ và tương lai: "Ta có mặt trong thời quá khứ, hay ta không có mặt trong thời quá khứ? Những kiếp quá khứ của ta như thế nào? Có đời sống sau khi chết hay không? Ta có bị đoạn diệt không? Có thiên đàng hay địa ngục không? Ta có tái sinh không? Đời sống mới sẽ như thế nào?"

Hiện tại cũng có thể đem đến cho chúng ta nhiều nghi hoặc: "Ta có hiện hữu? Hay ta không hiện hữu? Ta có bình thường không? Ta là ai? Ta từ đâu đến?"

Một số những suy tư tương tự cũng thường phát khởi trong tâm, khiến ta sinh lòng nghi hoặc: "Do tự mình, ta tưởng tri ta có tự ngã" hay "Do tự mình, ta tưởng tri ta không có tự ngã? Chính tự ngã của ta nói, cảm giác, hưởng thọ quả báo các nghiệp thiện ác đã làm chỗ này, chỗ kia, chính tự ngã ấy của ta là thường trú, thường hằng, hằng tồn, không chuyển biến, và sẽ vĩnh viễn tồn tại." (M 2)

Tất cả các câu hỏi và suy tư này thường đưa chúng ta đi sâu vào những ngõ tối, sâu dầy lòng nghi hoặc, hoang mang. Chìm đắm trong đó sẽ ngăn trở

chúng ta chú tâm chánh niệm đến những gì thực sự quan trọng. Những loại câu hỏi này không bao giờ có thể được trả lời một cách thỏa đáng mà chỉ làm chúng ta phân tâm. Nhưng cho đến khi chúng ta đạt được sơ thiền, chúng vẫn còn lảng vảng trong tâm. Đức Phật khuyên chúng ta chỉ nên quán sát những câu hỏi này khi chúng phát sinh và hoại diệt. Đừng lo lắng hay chạy đuổi theo chúng. Ngay trong hiện tại, cứ tiếp tục với những cố gắng tìm hiểu, dựa trên những gì ta có thể biết được qua kinh nghiệm bản thân, chứ không chỉ bằng lý luận.

Hãy có lòng tin vào con đường đưa đến hạnh phúc của Phật giáo, vì đã có bao người tin theo và đạt được giác ngộ. Tín tâm, theo thuật ngữ Phật giáo, có nghĩa là lòng tin –dựa trên những gì ta đã chứng kiến và những gì ta nghĩ là đúng dựa trên kinh nghiệm đó. Thí dụ, ta có thể tự quan sát rằng bất cứ khi nào tâm ta đầy các tâm sở bất thiện, thì ta cảm thấy đau khổ. Ngược lại, khi nào tâm ta tràn đầy các tâm sở thiện, thì ta cảm thấy hạnh phúc. Khi tất cả các tâm sở này thay đổi, ta nhận ra được trạng thái vô thường của chúng. Đây là sự thật. Ta có thể tin tưởng như thế. Lòng tin này giúp ta tiến bước cho đến khi ta đạt được nhận thức sâu xa về chân lý khiến tâm ta không còn chỗ cho kiết sử nghi.

Giới Cấm Thủ

Kiết sử thứ ba là một động thái đầy bản năng của tâm để tìm các nguồn hỗ trợ từ bên ngoài, hơn là từ sự thanh lọc nội tâm. Điều đó thể hiện qua sự tin chấp vào hiệu lực của những luật lệ, nghi lễ sẽ đem đến giác ngộ. Từ đó, ta nghĩ rằng hạnh phúc tuyệt đối có thể đạt được bằng cách thực hành các nghi lễ, tham gia vào các sự tế tụng, thiết lập các đàn tràng, cúng dường cho Phật hay cho các vị thần thánh, tụng kinh, cầu nguyện, và niệm chú, hơn là hành thiền và áp dụng những lời dạy của Đức Phật vào cuộc sống hằng ngày. Sự tin chấp này làm tổn phí thời gian và cản trở khả năng nhận biết chân lý của ta. Do đó ta tự làm trì trệ sự tiến bộ của mình trên con đường tâm linh.

Dục Tham

Dục tham kiết sử là lòng ham muốn các dục lạc. Nó bao gồm lòng ham muốn đối với bất cứ cảnh tượng, âm thanh, mùi vị, và sự xúc chạm dễ chịu

nào, kể cả thân xác này. Nó cũng bao gồm tất cả những tư tưởng, ý nghĩ, quan niệm, và ý kiến mà mình ưa thích.

Sân

Kiết sử sân là sự ghét, ác cảm đối với bất cứ những gì khó chịu, bất cứ những gì mà ta không thích.

Ước Muốn Được Hiện Hữu

Ước muốn vi tế để được hiện hữu trong sắc giới hay vô sắc, lòng tự cao, và những kiết sử của trạo hối và vô minh là những hình thức vi tế nhất của lòng tham dục. Năm kiết sử này hợp thành những chướng ngại cuối cùng của sự giác ngộ viên mãn. Lòng ham muốn vi tế để được hiện hữu trong sắc giới hay vô sắc ám chỉ đến ý muốn được sống, được hiện hữu dưới hình thức nào đó, bất cứ hình thức nào.

Ước muốn được hiện hữu "trong" thân xác vật lý này biến mất khi ta đoạn trừ được lòng tham dục ở mức độ thô lậu hơn. Tuy nhiên, ước muốn được hiện hữu trong một hình thức tốt đẹp hơn, "siêu trần" hơn vẫn còn đó, như là ước muốn được hiện hữu trong những thân xác như thần tiên. Người ta coi đó là hình tướng của các vị trời trên cao. Ngay cả khi không được có thân, ta vẫn ước muốn được hiện hữu. Người ta tin đó là sự hiện hữu vị lai của các bậc đã đạt các quả vị thiền định cao nhất; họ đã trở thành các vị trời cao cả nhất.

Mạn

Mạn kiết sử ám chỉ đến đặc tính coi mình hiện hữu như là một ai đó. Kiết sử này là sự cảm nhận từng giây phút về "cái tôi" để từ đó sinh ra quá nhiều hiểu lầm, hoang mang. Tâm luôn nghĩ "Ta…, Ta…, Ta…," mà không hiểu rằng sự cảm nhận về "cái tôi" cũng chỉ là một trạng thái tâm vô thường và vô ngã trong quá trình tư duy. Thí dụ, tâm có thể nói, "Tôi nghe âm thanh," nhưng với trí tuệ là chân lý, là sự hiểu biết rằng chỉ có âm thanh.

Trạo Hối

Kiết sử trạo hối (trạo cử và lo lắng) rất vi tế, không giống như chướng ngại có cùng tên. Lo lắng là tâm trạng bức rứt do tác động của các lậu hoặc vi tế nhất còn sót lại trong tâm. Lo lắng đưa đến trạo cử, khiến tâm không thể an trụ vào điều gì. Kiết sử trạo hối khiến tâm lay động giống như một tấm biển treo trước gió, vì thế nó không thể dừng lại để nhận biết sự thật về tính vô thường của bản thân. Tâm dường như luôn lo lắng vì sợ không được hiện hữu. Kiết sử này sẽ không bao giờ hoàn toàn mất đi cho đến khi hành giả đạt được Giác Ngộ viên mãn.

Vô Minh

Kiết sử vô minh ám chỉ sự mù quáng triền miên đối với bản chất của khổ, nguồn gốc của khổ, khả năng có thể đoạn diệt của khổ và phương cách để đoạn diệt khổ. Nói cách khác là vô minh về Tứ Diệu Đế.

Mười kiết sử này mạnh mẽ không thể tưởng được. Khi ta cảm nhận được sự có mặt của chúng, thì chúng đã sùng sục nóng như một nồi nước sôi, lúc đó ta cần nhiều nỗ lực để làm chúng nguội đi. Tại sao chúng được gọi là kiết sử? Vì giống như những sợi dây xích sắt cứng rắn chúng trói buộc ta vào khổ đau trong kiếp sống này và vào những sự tái sinh luân hồi không dừng dứt trong tương lai.

Chức năng của các sợi dây xích này rất vi tế, lắc léo, nhưng với tâm chánh niệm, chúng ta có thể biết nó vận hành như thế nào. Hãy thử quán sát kiết sử thứ tư: dục tham. Ta biết mình có các giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Chúng ta cũng biết các căn này tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Vì sự tiếp xúc không dừng giữa các căn và các trần, dục lạc có thể phát sinh, rồi lòng ham muốn hưởng thụ các dục lạc này phát khởi trong ta. Với tâm chánh niệm, ta có thể cảm nhận được sự phát khởi của ái dục. Nếu, vì lý do gì đó, ái dục không phát sinh, thì ta cũng nhận biết được sự thiếu vắng lòng ái dục.

Ái dục khiến ta muốn thứ này hay thứ kia, thích lúc này hay lúc khác, yêu người này hay người kia – hay môi trường, cảnh vật, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm, ý nghĩ. Vì tất cả những sự thích hay không thích này, tâm

ta luôn hoặc là bám víu hoặc là ghét bỏ. Đáng nói hơn cả là chúng khiến ta luyến ái cuộc sống này, bám víu vào đó hay chán ghét nó. Do đó, lòng ham muốn đối với các dục lạc làm tăng thêm sức mạnh cho sợi dây xích trói buộc ta vào vòng luân hồi không dừng dứt.

Bất cứ kiết sử nào cũng có thể phát khởi ngay khi có sự tiếp xúc. Hãy xét về kiết sử thân kiến. Khi có sự tiếp xúc, một cảm thọ phát sinh mà có thể là dễ chịu, khó chịu, hay trung tính. Ngay lúc đó, ý thức về một cái ngã thường hằng phát sinh: Đó là 'cái tôi' khiến cho 'tự ngã' cảm nhận. Và 'cái tôi' này ở trong 'tự ngã' một cách thường hằng, bất biến và bền chắc. Thân kiến kiết sử trói buộc ta vào việc tìm kiếm các đối tượng dễ chịu và chống đối các đối tượng khó chịu. "Cái tôi" không hạnh phúc. Nó không thể chỉ tiếp xúc với các đối tượng dễ chịu, theo như ý nó muốn. Cảnh trần bao bọc quanh ta, và không phải tất cả chúng đều dễ chịu.

Tuy nhiên, nếu chúng ta có thể thực sự thấy rằng một cảm thọ phát sinh là vô thường -nếu ta có thể ý thức về sự phát khởi và hoại diệt của nó– ta sẽ không bám víu vào đó. Ta sẽ bước tới. Nếu ta có thể nhận thức được rằng bản chất của sự vật là vô thường, để buông xả khi chúng hoại diệt, thì tâm ta sẽ thoát được khỏi sự căng thẳng của việc phải luôn tìm kiếm các đối tượng đem lại sự dễ chịu. Nếu ta có thể duy trì chánh niệm về tất cả các pháp sinh khởi, biết rằng chúng sẽ qua đi, thì thân kiến kiết sử sẽ không có mặt.

Hãy xét về một kiết sử khác: giới cấm thủ. Có lẽ bạn có một nghi lễ là mỗi sáng phải đốt đèn cầy và cầu nguyện để được thoát khổ. Mỗi sáng thức dậy, bạn nghĩ, "A, tôi phải thực hiện nghi lễ của mình." Nhưng bạn không cố gắng để giảm thiểu tâm uế nhiễm bằng cách vun trồng trí tuệ, thiền định, hay các thiện pháp như là tình thương yêu. Thay vào đó, bạn bám víu vào niềm tin rằng thực hiện nghi lễ này mỗi buổi sáng chắc chắn sẽ mang đến hạnh phúc. Làm thế thì bao năm sau, dầu bạn chẳng bao giờ bỏ qua một ngày thiếu 'nghi lễ', thì bạn cũng không đến gần hơn với Giác Ngộ.

Khi quán sát tâm với chánh niệm, ta có thể thấy các kiết sử phát sinh khi các giác quan tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Cho đến khi ta đạt được giác ngộ, mỗi lần một trong sáu giác quan này tiếp xúc với đối tượng của chúng, các kiết sử sẽ phát khởi. Chánh niệm có thể giúp ta phân biệt giữa các giác quan,

đối tượng của giác quan, và các kiết sử khi chúng phát khởi. Khi các kiết sử xuất hiện, ta cần sử dụng sự tinh tấn đầy chánh niệm để chế ngự chúng. Khi chúng hoại diệt, ta cũng cần chánh niệm về trạng thái này, và khi chúng không có mặt, ta cũng phải nhận thức về trạng thái đó nữa.

Năm Triền Cái

Từ mười kiết sử đó sinh ra một số các trạng thái tâm vô cùng bất thiện, cản trở ta tiến bộ trong việc hành thiền hay làm được điều gì tốt đẹp trong cuộc đời. Chúng ta gọi các trạng thái tâm đó là các chướng ngại (triền cái). Nếu kiết sử giống như là ngọn gió, thì chướng ngại là trận cuồng phong. Chướng ngại thật sự gây khó khăn cho các hành giả mới bắt đầu tu thiền.

Năm chướng ngại đó là tham, sân, hôn trầm thùy miên, trạo hối và nghi. Chúng phát sinh từ các kiết sử trên tùy theo điều kiện, bùng phát lên giống như những ngọn lửa từ các đống than rực nóng. Nhưng, cũng giống như các ngọn lửa, chướng ngại có thể được dập tắt với Chánh Tinh Tấn, nếu áp dụng đúng cách.

Các chướng ngại có thể được ngăn chặn bằng thiền định hay bằng sự kiên trì chánh niệm. Chánh niệm hay định tĩnh sẽ làm hạ nhiệt các chướng ngại và chế ngự chúng khi chúng phát khởi. Khi tâm không chất chứa bất kỳ chướng ngại nào, tâm tự động sẽ trở nên sáng suốt, thanh tịnh. Nhờ đó, tâm dễ nẩy sinh các trạng thái tâm thiện, đưa đến thiền định, đến khả năng nhận biết rõ ràng bản chất vô thường của vạn pháp. Bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể loại trừ các chướng ngại này, ít nhất là một cách tạm thời. Bao giờ mà mười kiết sử cốt yếu vẫn còn hiện hữu thì các chướng ngại vẫn còn có thể quay trở lại để quấy nhiễu tâm, không lúc này thì lúc khác. Nhưng với sự thực hành bốn loại Chánh Tinh Tấn (tứ chánh cần), ta có thể giảm bớt và làm ngắn đi những sự xuất hiện của chúng. Khi ta trở nên nhuần nhuyễn hơn trong việc áp dụng Chánh Tinh Tấn, các chướng ngại không thể gây nhiều khó khăn cho việc hành thiền hay trong cuộc sống hằng ngày của ta.

Tham

Chướng ngại tham hay ái dục là ước muốn được chiếm hữu. Khi hành thiền, chướng ngại này xuất hiện như những ham muốn về đồ ăn hay vật chất mà ta muốn sở hữu, hay dục vọng. Những tư tưởng đó làm mất rất nhiều thời gian hành thiền của ta, và nếu ta để bị lôi cuốn theo chúng, thì điều đó có thể trở thành một thói quen khó bỏ.

Cái bẫy của lòng tham này thì không khác lắm với phương cách bẫy khỉ ở một số nước. Người đặt bẫy sẽ vạt một khoảng nhỏ ngang đầu trái dừa và đổ nước dừa ra. Sau đó anh ta cắt một ít thịt dừa và đặt chúng dưới đáy trái dừa, rồi cột chặt trái dừa vào cây. Con mồi, ở đây là các chú khỉ, sẽ thò tay vào trong cái lỗ nhỏ trên đầu trái dừa để lấy mấy miếng dừa. Nhưng bàn tay nắm đầy dừa sẽ không thể đi lọt qua được cái lỗ nhỏ này. Khi người đặt bẫy trở lại, anh ta sẽ dễ dàng bắt được chú khỉ tham ăn, quá bám víu vào mấy miếng dừa trong tay đến nỗi không thể buông chúng ra để thoát thân. Chúng ta cảm thấy thương hại cho chú khỉ. Nhưng tất cả chúng ta đều đã từng bị mắc bẫy của lòng tham như thế.

Sân

Sân chướng ngại, bao gồm cả sự hằn thù, giận dữ, và hờn trách, đều bắt nguồn từ lòng muốn trốn tránh những gì mà ta không ưa thích. Sân được so sánh với nước sôi. Khi nước đang sôi, chúng ta không thể nhìn thấy đáy nồi, và nếu chạm tay vào thì không khỏi bị phỏng. Nói cách khác, sân sẽ đốt cháy bản thân chúng ta chứ không phải người khiến ta sân, và ta cũng sẽ khó tìm được nguyên nhân đích thực ('thấy được đáy nồi') của cảm giác nóng nảy khi sân hận đang sôi sục bên trong ta. Do sân, nhận định của ta cũng méo mó và tâm an lạc bị hủy diệt. Nó giống như một loại bệnh khiến cho các món ăn ngon cũng trở thành vô vị để ta không thể hưởng thụ được. Tương tự, khi tâm tràn đầy lòng thù hằn, ta không thể cảm nhận được các đức tính cao đẹp của những người ở quanh ta.

Hôn Trầm Thụy Miên

Trong lúc tọa thiền, hành giả thường phải tranh đấu với tâm tham, sân. Khi các chướng ngại này đã được chế ngự, hành giả vừa được có đôi giây phút bình an, thì sau đó lại cảm thấy uể oải, buồn ngủ (thụy miên, hôn trầm). Chướng ngại này phát sinh từ kiết sử vô minh. Thụy miên là trạng thái tâm ù lì, đờ đẫn, trong khi hôn trầm là một trạng thái thân vật lý uể oải, buồn ngủ. Khi cảm thấy uể oải, buồn ngủ, ta không thể chú tâm hay làm được công việc gì. Cũng không thể thực hành chánh niệm hay tham thiền. Chướng ngại hôn trầm thụy miên được so sánh với tình trạng bị tù tội. Khi bị giam giữ, ta không thể biết việc gì đang xảy ra ở thế giới bên ngoài. Cũng thế, khi ta để thân tâm uể oải, muốn ngủ, ta không biết điều gì đang xảy ra chung quanh hay bên trong ta.

Trạo Hối

Lo lắng khiến ta không thể yên ổn (trạo cử), vì thế hai trạng thái tâm này đi chung với nhau. Cả hai (lo lắng và trạo cử) đều khiến tâm không có sự suy nghĩ sáng suốt hay sự hiểu biết, trí tuệ sáng suốt. Chướng ngại này được so sánh với sự bị nô lệ. Kẻ nô lệ làm việc vất vả để phục vụ người chủ độc ác của mình, luôn phải lo lắng, căng thẳng vì sợ bị hành phạt. Càng căng thẳng, bức rứt, thì họ càng khổ sở. Họ chẳng bao giờ được hưởng tâm an lạc.

Nghi Hoặc

Chướng ngại nghi hoặc khiến hành giả bấn loạn, không biết phương hướng hay ngã rẽ nào để theo. Tâm nghi phát sinh do suy nghĩ về những điều khác hơn là những gì mà ta có thể quan sát xảy ra ngay trong giây phút hiện tại. Nghi được so sánh với người đi trong sa mạc mà không có bản đồ hay phương hướng gì. Khi đi qua sa mạc, ta dễ bị lúng túng vì rất khó phân biệt các cảnh quang. Bất cứ phương hướng nào cũng có thể là sai hay đúng. Cũng thế, khi khởi tâm nghi ngờ về chân lý trong những điều Phật dạy, hành giả sẽ trở nên hoang mang, khó thể quyết định phải làm gì.

Người đó sẽ suy nghĩ, "Người ta có thực sự được giác ngộ? Không biết phương cách tu này có thực sự hữu ích? Ta tu hành có đúng không? Người khác hình như tu tốt hơn. Có thể ta phải làm cái gì đó khác đi, hay thử tìm

một vị thầy khác, hay khám phá điều gì đó hoàn toàn khác hẳn." Những mối nghi này làm tàn lụi nhiệt tâm, khiến ta hoang mang, không thể phán xét điều gì rõ ràng.

Tứ Chánh Cần

Giờ chúng ta có thể xét xem phải đối phó với những thứ cỏ dại triền cái và kiết sử trong tâm như thế nào, để vun trồng các trạng thái tâm tích cực hơn. Đức Phật chỉ dạy cho chúng ta một phương cách để rèn luyện tâm được như thế. Ta cần áp dụng Chánh Tinh Tấn để:

- ngăn chặn các trạng thái tâm tiêu cực
- chế ngự các trạng thái tâm tiêu cực
- vun trồng các trạng thái tâm tích cực
- duy trì các trạng thái tâm tích cực

Ngăn Chặn Các Trạng Thái Tâm Tiêu Cực

Cách đề phòng đầu tiên là ngăn chặn các trạng thái tâm tiêu cực hay các bất thiện pháp không để chúng phát sinh. Bằng cách nào? Bằng cách duy trì tâm chánh niệm không ngừng nghỉ. Chỉ có vậy.

Chánh niệm đòi hỏi sự thực hành, và sự thực hành đòi hỏi nỗ lực. Có năm điểm trong việc rèn luyện tâm chánh niệm: giới, chánh niệm, trí tuệ, lòng kiên nhẫn, và tinh tấn. Tinh tấn được áp dụng với từng điểm nêu trên. Ta bắt đầu với giới luật (đạo đức tốt), và việc này đòi hỏi phải có sự nỗ lực, như ta đã biết trong các chương trước về các bước trong Bát Chánh Đạo. Với giới luật làm nền tảng vững chắc, ta phải nỗ lực để thực hành bất cứ chánh niệm nào mà ta có thể nhớ. Một khía cạnh của chánh niệm là "nhớ," và điều này cần phải được duy trì luôn luôn. Lần này đến lần khác, ta cần luôn nhớ hướng tâm đến giờ phút hiện tại. Dần dần ta sẽ tích lũy được nhiều giây phút chánh niệm. Không có giây phút chánh niệm nào là giây phút bị lãng phí.

Sau đó ta sử dụng tri kiến của mình, đem sự hiểu biết ngày càng sâu sắc vào các nỗ lực của mình. Ta dừng lại và suy nghĩ, "Vấn đề này lần trước đã xảy ra như thế nào?" Cảm nhận được hậu quả của những sai lầm trong quá khứ khiến ta có nhiều động lực hơn để tránh chúng xảy ra trong tương lai. Quán tưởng đến những trải nghiệm của mình để không lặp lại các sai lầm đó. Bằng cách đó, ta nhanh chóng sửa đổi được cách cư xử của mình. Khi đã có thể nhìn thực tại sâu sắc hơn, ta sẽ luôn tự nhắc nhở mình về những gì là mục đích trước mắt và không để một giây phút nào qua đi một cách không chánh niệm, sáng suốt. Nếu thất bại, ta sử dụng lòng kiên nhẫn: chấp nhận hậu quả và rồi kiên trì nỗ lực lập lại tâm chánh niệm.

Phát triển tâm chánh niệm vững chãi có thể là một quá trình lâu dài, vì thế Đức Phật đã chỉ bày cho chúng ta các phương cách để bảo vệ tâm. Đức Phật khuyên chúng ta thực hành "như lý tác ý" ('wise attention') và để tránh "phi lý tác ý" ('unwise attention') (M 2). Ngài dạy rằng ta cần phải trụ vào những gì ta biết là đúng, qua năm uẩn, ngay hiện tại. Đó là lãnh địa của riêng ta, ngôi nhà thực sự của ta. Tư duy có thể dẫn dắt ta xa rời nơi an toàn đó. Thí dụ, trong lúc đang tọa thiền, nếu nghe một tiếng động, chỉ cần biết đó là "tiếng động," thay vì thắc mắc ai gây ra tiếng động và tiếng động đó có ý nghĩa gì. Khi đang làm việc, cảm thấy lạnh, chỉ cần quán sát cảm giác này, không suy nghĩ, có ý kiến về hệ thống máy điều hòa trong tòa nhà. Hãy xem dòng suy tưởng của ta giống như những chuyến xe buýt đi qua trạm đỗ, không dừng lại, đừng leo lên xe đi theo chúng.

Đức Phật khuyên các đệ tử của Ngài chịu đựng những điều bất như ý nhỏ mọn trong cuộc sống mà không lập tức cố gắng sửa đổi chúng. Nếu ta luôn muốn thay đổi mọi thứ theo ý mình, thì tâm luôn bực bội, khiến cho các bất thiện pháp có thể dễ dàng phát sinh. Thí dụ bạn nhận thấy thiền đường quá nóng, nhưng thay vì đứng dậy để điều chỉnh nhiệt kế hay mở cửa sổ, chỉ ý thức cảm giác nóng. Quán sát sự thay đổi vật lý bên ngoài và các phản ứng thay đổi của tâm. Rèn luyện chịu đựng những việc nhỏ mọn. Tuy nhiên, có một số người tuân theo lời khuyên này một cách cứng nhắc. Dĩ nhiên, trong trường hợp khẩn cấp, ta phải lập tức lo giải quyết chúng một cách có chánh niệm!

Đức Phật cũng khuyên chúng ta tránh xa những kẻ ngu khờ, không có chánh niệm, dại dột, vì tất cả chúng ta thường có thói bắt chước theo người khác. Hãy giao tiếp với những người có các đức tính mà bạn muốn học tập. Hãy tìm một thiện hữu tri thức, có tánh thẳng thắn, kỷ luật biết kiềm chế, có chánh niệm, và cư xử điều độ. Hãy gần gũi và nghe theo lời khuyên của người này khi cần thiết.

Đức Phật cũng nhắc nhở thêm cho các đệ tử của Ngài là đừng để ý đến "dấu hiệu và đặc điểm" của bất cứ các tác động ngoại tại nào mà có thể khiến các bất thiện pháp phát sinh. "Dấu hiệu" ám chỉ đến cạm bẫy, những thứ bắt mắt chúng ta khiến chúng ta muốn quán sát chúng kỹ càng hơn để khơi dậy bất thiện pháp. "Đặc điểm" ám chỉ những tính chất cá biệt của đối tượng chú ý của ta mà chúng có thể khuấy động tâm bất thiện. Thí dụ, một người đàn ông đã có gia đình có thể được khuyên đừng để ý hay vấn vương hành động quyến rũ hay nét đặc biệt hấp dẫn nào đó của người đàn bà mà anh ta có thể say đắm. Tương tự, người phụ nữ đã có gia đình cũng được khuyên là không nên để ý xem người đàn ông đẹp trai trước mắt mình có đeo nhẫn không hay dừng lại ngắm nụ cười của anh ta. Một câu chuyện từ thời Đức Phật có thể minh họa rõ hơn điều này.

Có một vị tu sĩ mà lời nguyền sống độc thân của ông bị đe dọa bởi những ám ảnh về tình dục. Vị tu sĩ này quán chiếu thân như là một bộ xương để tự giải thoát mình khỏi những ý nghĩ xấu xa. Một ngày kia ông đi trên một con đường qua cánh rừng. Một phụ nữ đẹp cũng đi cùng đường, ngược hướng về nhà cha mẹ cô sau khi gây gổ với chồng. Khi thấy vị tu sĩ, bà mỉm cười chào ông.

Sau đó, người chồng trên đường đi tìm vợ mình, gặp vị tu sĩ. Anh ta bèn hỏi, "Thưa sư, sư có thấy một người phụ nữ trẻ đẹp đi ngang đường này không?"

"Tôi không biết đó là đàn ông hay đàn bà," vị tu sĩ trả lời, "nhưng tôi có thấy một bộ xương đi ngang qua." (Vsm 1[55])

Vị tu sĩ đã ngăn chặn dục vọng của mình phát sinh bằng cách áp dụng Chánh Tinh Tấn trong việc hành thiền của mình. Do đó ông đã bảo vệ được tâm khỏi các uế nhiễm.

Nếu ta có thể duy trì tâm chánh niệm liên tục, không có gì có thể kích động ta. Ta sẽ không giận dữ hay bực tức. Ta có thể kiên nhẫn dầu ai đó nói gì hay làm gì. Ta có thể vẫn giữ được sự bình tĩnh và hạnh phúc. Một trạng thái tâm bất thiện, uế nhiễm không thể phát sinh cùng lúc với giây phút của chánh niệm.

Có thể bạn cũng thấy rằng việc kiềm chế các trạng thái tâm tiêu cực khá dễ dàng khi bạn không gặp phải người khó chịu hay hoàn cảnh khó xử. Khi mọi thứ đều xuôi buồm thuận gió, thì rất dễ giữ tâm chánh niệm không bị lung lay. Bạn còn có thể tự khen mình đã giữ được bình tĩnh và đón nhận lời khen về sự tự kiềm chế, kiên nhẫn của bạn, từ gia đình, bạn bè, đồng nghiệp. Nhưng khi sự việc xảy ra không như ý muốn, thì lòng kiên nhẫn và chánh niệm của ta có thể bắt đầu đổ vỡ. Một câu chuyện được Đức Phật kể lại để minh chứng điều này có thể xảy ra một cách dễ dàng như thế nào.

Xưa có một phụ nữ rất giàu, có một người đầy tớ rất giỏi giang và biết vâng lời. Người đầy tớ luôn dậy sớm và bắt đầu công việc trước khi bất cứ ai trong nhà thức dậy. Cô ta làm việc cả ngày cho đến tận khuya. Mỗi đêm cô chỉ ngủ một vài tiếng.

Cô thường nghe hàng xóm ca tụng về người chủ của mình. Họ nói, "Vị mệnh phụ kia rất tử tế với người giúp việc. Bà rất kiên nhẫn. Chúng tôi chưa bao giờ thấy bà giận dữ. Chúng tôi không biết làm thế nào mà bà có thể trở nên là một người tuyệt vời như thế."

Người đầy tớ nghĩ ngợi, "Những người này ca tụng chủ ta hết lời. Họ không biết ta đã làm việc cực nhọc thế nào để gìn giữ ngôi nhà này. Ta phải tự kiểm chứng xem chủ ta tử tế và kiên nhẫn đến đâu."

Hôm sau, người đầy tớ thức giấc trễ hơn mọi khi. Khi người chủ thức dậy thấy người giúp việc cho mình vẫn còn ngủ. Bà la rầy cô, "Đồ hư! Mày ngủ cho tới khi mặt trời lên sao? Thức dậy đi làm việc ngay!" Người đầy tớ thức

dậy. Cô không có ngủ. Cô chỉ giả bộ ngủ. Cô ngồi dậy, xin lỗi bà chủ và bắt đầu làm việc.

Hôm sau nữa, người đầy tớ cố tình thức dậy trễ hơn ngày hôm trước. Bà chủ giận dữ. Bà rầy la người đầy tớ, dùng những lời thô tục, và đe dọa rằng nếu người đầy tớ dậy trễ lần nữa bà sẽ đánh cô.

Ngày thứ ba, người đầy tớ vẫn còn ngủ dậy trễ. Bà chủ quá giận đến nỗi bà lấy cây chổi và đánh người đầy tớ cho đến khi đầu cô ta chảy máu ra. Người đầy tớ chạy ra khỏi nhà với cái đầu đầy máu và la khóc lớn lên, "Ôi, bà con hãy nhìn đi! Bà chủ đánh tôi vì hôm nay tôi ngủ dậy hơi trễ. Đêm hôm qua tôi phải làm việc tới tận nửa đêm, nên tôi bị nhức đầu. Vì thế, bữa nay tôi dậy hơi trễ."

Những người hàng xóm đã khen tặng bà chủ có lòng kiên nhẫn và thương người, nhanh chóng thay đổi ý kiến. (M 21)

Có thể bạn cũng đã trải qua một sự thay đổi nhanh chóng như thế sau một kỳ nghỉ dường dài hay khi bạn vừa trở về từ một khóa an cư. Trong thời gian đó, sân hận, bực dọc, ganh tỵ hay sợ hãi dường như đang ngủ yên, nên bạn cảm thấy rất bình an và hạnh phúc. Nhưng ngay khi về đến nhà, bạn nhận được một tin nhắn trên điện thoại với lời lẽ cộc lốc, hay một hóa đơn phạt tiền vì bạn quên trả bảo hiểm, hay ai đó dẫm lên chân bạn; thì ngay lập tức tâm sân hận lại trỗi lên, tâm bình an biến mất. Lúc đó bạn tự hỏi, "Làm sao để tôi có thể duy trì cảm giác như đang nghỉ hè hay cảm giác như đang tu thiền trong đời sống hằng ngày?"

Câu trả lời là phải luôn chánh niệm. Ta cần nhớ rằng không phải là tha nhân hay hoàn cảnh bên ngoài đem lại phiền não cho ta, mà chính là những duyên nghiệp trong quá khứ. Ngoài việc cố gắng để luôn duy trì chánh niệm, việc rèn luyện để nhận ra các khuyết điểm của thói quen tâm lý cũng có thể giúp ta ngăn chặn những phản ứng tiêu cực phát sinh.

Thí dụ, bạn đi mua một đôi bao tay trong một cửa hàng sang trọng, và người bán hàng rất cộc cằn. Dựa trên kinh nghiệm trong quá khứ, bạn biết rằng mình sẽ nỗi giận khi người bán hàng thiếu lịch sự. Vì thế bạn cố gắng

giữ chánh niệm thật kỹ, xua đuổi bất cứ ý nghĩ sân hận nào nỗi lên. Bạn tự lý giải với mình bằng cách suy nghĩ: "Thì người bán hàng này cũng là con người. Có lẽ đêm qua anh ta không ngủ được. Hay anh ta có những lo lắng về tiền bạc hay vấn đề gì đó trong gia đình. Có thể anh ta cảm thấy bất an đối với những người khác màu da hay quốc tịch. Hay hôm nay anh không được khỏe. Đó có thể là lý do khiến anh ta thiếu kiên nhẫn đối với khách hàng."

Phương cách này nghe có vẻ dễ, nhưng không dễ thực hành. Tâm chúng ta chưa được rèn luyện để ngăn chặn các thói quen suy nghĩ tiêu cực. Nổi giận thì rất dễ, phê bình người khác cũng rất dễ, lo lắng về tương lai cũng dễ, ham muốn vật chất cũng rất dễ. Những thói quen này của tâm cũng giống như là các loại thức ăn vặt. Một khi ta đã bắt đầu mở một gói khoai tây sấy để ăn, thì ta rất khó dừng lại nửa chừng. Kiềm chế không cho các tư tưởng tiêu cực khởi lên cũng rất khó. Một khi ta đã dính vào đó, thì rất khó buông bỏ. Như Đức Phật đã dạy:

Người tốt dễ làm tốt,

Người xấu khó làm tốt,

Người xấu dễ làm xấu,

Người tốt khó làm việc xấu.

(Ud V.8)

Rất dễ làm những việc tự hại (cho) mình.

Rất khó làm những việc lợi cho mình.

(Dh 163)

Tuy nhiên, ta cần ý thức rõ ràng rằng phòng bệnh luôn tốt hơn chữa bệnh. Chánh niệm đi đôi với chánh tinh tấn có thể ngăn chặn những suy nghĩ và hành động tiêu cực phát khởi trong tương lai. Việc phòng hộ các thói quen xấu nơi thân, khẩu và ý không phải là khó, nếu ta có thể tự rèn bản thân luôn chánh niệm. Tuy nhiên, nếu bạn đã cố gắng hết sức mà vẫn không ngăn chặn được các tư tưởng và hành động bất thiện thì cũng không nên

thất vọng hay nản lòng. Không có nghĩa rằng bạn là người xấu, chỉ có nghĩa là bạn cần phải tu tập thêm. Hãy vui mừng trong ý thức rằng ta luôn có người phụ tá bên mình: sự nỗ lực để chế ngự các trạng thái tâm tiêu cực.

Chế Ngự Các Trạng Thái Tâm Tiêu Cực

Trước khi đạt được giác ngộ viên mãn, chúng ta không thể chọn lựa tư tưởng nào sẽ phát khởi, vì thế không cần phải xấu hổ hay phản ứng chống lại những gì đã xảy ra. Tuy nhiên, chúng ta có thể chọn lựa để tư tưởng nào được phép phát triển. Các tư tưởng tích cực và thiện hỗ trợ tâm. Chúng cần được vun trồng. Các tư tưởng tiêu cực và bất thiện, như là năm chướng ngại (triền cái) và mười kiết sử, chỉ làm hại tâm. Chúng cần phải được tấn công và chế ngự ngay bằng Chánh Tinh Tấn. Đó là lời khuyên của Đức Phật.

Chế Ngự Các Chướng Ngại

Chúng ta phản ứng như thế nào đối với một chướng ngại tùy thuộc vào mức độ chấp thủ của ta. Khi vừa phát khởi, chướng ngại còn yếu ớt. Chúng bắt đầu bằng một sát na tâm tiêu cực lẻ loi, rồi dần tăng trưởng. Ta càng ý thức được dòng chảy này càng sớm, thì càng dễ ngăn chặn nó. Bất cứ khi nào chướng ngại có mặt, ta không thể có tiến bộ trong chánh niệm hay thiền định.

Bước đầu rất đơn giản. Khi một chướng ngại phát sinh, ta chỉ cần ý thức được sự có mặt của nó. Thí dụ ta ý thức rằng tâm tham, sân, hay nghi đang khởi lên; hoặc tâm ta đang bị rơi vào trạng thái bất an, trạo cữ, hay trầm cảm, chán chường. Ở giai đoạn khởi đầu, các chướng ngại này rất yếu, vì thế phương pháp để chế ngự chúng cũng nhẹ nhàng thôi. Ta chỉ cần nhận biết sự có mặt của chúng. Chỉ ý thức không thôi, triền cái vừa phát khởi, sẽ tàn lụi, khiến ta ý thức được sự vắng mặt của nó và sự vắng mặt này cho phép các thiện pháp như từ bi, lòng thương yêu, và tri kiến có thể phát khởi như thế nào.

Nếu một chướng ngại đã phát triển vượt khỏi giai đoạn khởi đầu, ta cần sử dụng những biện pháp mạnh hơn. Trước tiên, hãy quán sát chướng ngại đó với tâm hoàn toàn chánh niệm. Dồn tất cả chú tâm vào đó. Nhận biết ảnh

hưởng của triền cái đó trên thân và tâm, biết rằng nó cản trở sự phát triển tâm linh của ta như thế nào. Nhận biết tính chất vô thường của nó. Sự vô thường của hoàn cảnh, hình tướng, mùi vị, cảm giác và nhiều những điều kiện khác nữa đã khiến cho chướng ngại này phát sinh. Quán chiếu về những tai hại mà ta có thể mang đến cho bản thân nếu ta dung dưỡng bất thiện pháp này, và nguy hiểm hơn nữa nếu ta hành động, phản ứng theo sự điều khiển của triền cái đó.

Bây giờ, hãy lý giải với bản thân. Hãy tự nhắc nhở rằng tất cả mọi thứ đều vô thường và hoàn cảnh làm phát sinh chướng ngại này hay trạng thái tâm phát sinh chắc chắn sẽ không kéo dài. Thí dụ, nếu ai đó đã nói điều gì khiến ta nổi giận, hãy nghĩ đến những vấn đề mà ta phải đối mặt trong cuộc sống – lo lắng về tiền bạc, sức khỏe, ưu tư về công việc hay gia đình. Có thể người đó cũng đang phải đối phó với những vấn đề giống như ta. Ta thực sự không thể biết điều gì đang diễn biến trong tâm người khác. Đúng hơn, ta còn chưa biết điều gì đang xảy ra trong tâm mình vào bất cứ lúc nào. Trạng thái tâm của ta tùy thuộc vào rất nhiều điều kiện. Thật ra, bất cứ điều gì xảy ra cũng tùy thuộc vào nhiều nhân duyên. Quán chiếu theo cách đó có thể khiến cho trạng thái tâm tiêu cực của ta qua đi.

Thí dụ, một buổi sáng kia bạn thức dậy với tâm trạng không vui. Bạn không biết lý do tại sao bạn cảm thấy buồn bực, trầm cảm, căng thẳng, hay quạu quọ. Nhưng nếu suy nghĩ kỹ lại, bạn có thể nhớ rằng buổi tối hôm trước bạn đã ăn nhiều chất cay hay xem truyền hình hàng giờ trước khi đi ngủ. Nhưng chúng không phải là lý do khiến bạn bực bội như thế sáng nay. Chính chúng là kết quả của những nguyên do khác. Có thể ngày hôm trước đó bạn đã cãi vã với chồng, không vừa lòng với con cái, hay lo lắng điều gì đó, khiến bạn xem truyền hình lâu hơn hay ăn nhiều hơn. Rồi bạn lại nhớ bạn cãi vã với chồng là do bạn bực mình với người bạn đồng nghiệp ở sở làm, mà chuyện bực mình này, tự nó lại là kết quả của những nguyên nhân và điều kiện khác. Tóm lại, tất cả mọi thứ mà chúng ta trải nghiệm đều có nguyên nhân, hoàn cảnh đằng sau đó – nhiều hơn những điều mà ta có thể suy đoán hay biết đến. Tất cả các nhân duyên liên hệ chồng chéo lên nhau. Không có một lý do duy nhất nào có thể khiến bất cứ điều gì xảy ra. Do đó không cần phải

làm cho tâm thêm não phiền bằng cách tự trách mình – hay đổ lỗi cho người khác!

Hơn nữa, chúng ta nên nhớ rằng, may mắn thay, tất cả mọi hoàn cảnh, mọi tâm trạng đều thay đổi. Không có gì mãi mãi trường tồn. Khi đang ở trong một hoàn cảnh tuyệt vọng hay hạnh phúc quá sức, ta có thể nghĩ rằng sẽ không có gì thay đổi. Tuy nhiên, nếu suy nghĩ thấu đáo, ta có thể thấy rằng niềm tin này là sai lệch. Con người thay đổi. Hoàn cảnh thay đổi. Bản thân ta thay đổi. Không có gì là không thay đổi. Do đó, với thời gian, trạng thái trầm cảm hay tâm sân hận gì cũng không còn. Cảm nhận về một người hay một hoàn cảnh bất như ý cũng thay đổi. Thái độ của ta, của người cũng thay đổi. Khi đã nhận thức được như thế, ta sẽ cảm thấy thư giãn hơn, và các tư tưởng tiêu cực của ta bắt đầu qua đi.

Loại tư tưởng tiêu cực khó chế ngự nhất là loại mà ta không ý thức được cho đến khi gốc rễ của nó đã ăn sâu trong tâm. Các vọng tưởng này che mờ tâm trí và ngăn cản nó phát triển. Bạn có thể nhận biết sự có mặt của chúng khi bạn ngồi thiền, rèn luyện tâm chánh niệm hay thiền định. Khi vọng tưởng luôn khởi lên trong tâm, ta không thể chú tâm vào hơi thở. Trong những trường hợp như thế, ta cần phải nỗ lực mạnh mẽ hơn.

Đây có thể là cơ hội để ta phát triển tri giác bằng cách quán sát các vọng tưởng đó. Nếu thế, tạm thời ta sẽ để qua một bên dự định chú tâm hành thiền hay quán sát sự phát khởi, tăng trưởng và hoại diệt của các trạng thái, cảm giác nơi thân và tâm, mà để tâm quán sát thật thấu đáo những gì đang xảy ra. Phương pháp cần sử dụng cho sự quán sát này được nêu ra ở bước thứ hai trong phần về chánh niệm của Chánh Tư Duy. Tuy nhiên, nếu ta thích tiếp tục với sự thực hành như đã định, có vài phương cách ta có thể sử dụng. Chúng được liệt kê dưới đây theo thứ tự của cường độ nỗ lực. Nếu một phương cách thất bại, hãy thử cái kế tiếp.

- Đừng chấp theo vọng tưởng.

- Hãy hướng tâm đến điều gì khác.

- Hãy thay thế chướng ngại đó bằng đối lực của nó.

- Hãy quán chiếu về sự thật rằng tất cả mọi chướng ngại phát sinh từ rất nhiều nguyên nhân, điều kiện và chúng luôn thay đổi.

- Cắn răng lại và ép sát lưỡi vào vòm trên, dùng tất cả sức lực để chế ngự chướng ngại đó.

Thí dụ, bạn cứ tức giận không nguôi sau khi tranh cãi với một người bạn. Bạn quán chiếu về sân triền cái không kết quả. Tự lý giải cũng thất bại. Bạn cũng đã cố gắng không chấp theo chướng ngại đó. (Như Đức Phật đã dạy: "Tất cả mọi thứ chỉ phát khởi trong tâm khi bạn chú tâm đến nó." (A IV (Tám) IX.3) Khi bạn không để ý đến bất cứ tư tưởng nào, thì nó sẽ qua đi.) Tuy nhiên, nếu phương cách này cũng không thể giúp bạn chế ngự tâm sân của mình. Lúc hành thiền, cuộc tranh cãi lại lớn vởn trong đầu, khiến bạn thêm tức giận và tâm bạn không thể nào an.

Ta có thể làm gì trong trường hợp đó? Ta có thể cố gắng hướng tâm đến một điều gì hoàn toàn khác. Thí dụ về những công việc hữu ích mà ta sắp thực hiện ngày mai. Nếu thất bại, hãy hướng tâm đến tình cảm đối nghịch với sân hận là tình thương yêu. Hãy nghĩ đến những tình cảm thân thiết mà ta và bạn đã chia sẻ. Hãy để những kỷ niệm tốt đẹp này tràn đầy tâm ta. Sau đó cố gắng hướng những tư tưởng thương yêu đến người bạn đó. Nếu điều này có vẻ quá khó, hãy hướng tình cảm thương yêu đến con của ta hay một vị thầy nào mà ta kính ngưỡng. Khi trái tim tràn đầy những tình cảm thương yêu, thì không còn có chỗ cho sân hận.

Tuy nhiên, nếu sân hận vẫn chưa qua đi, thì hãy quán sát nó thật thấu đáo. Nhận biết những chuyển biến của nó: phát khởi, tăng trưởng hoại diệt, có mặt, rồi biến mất như thế nào. Hãy nghĩ đến những tổn hại ta tự gây cho tâm và sự tiến bộ tâm linh, khi ta tiếp tục dung dưỡng trạng thái tâm tiêu cực này.

Nếu tất cả đều thất bại, ta phải dồn hết sức lực của mình để hủy diệt chướng ngại đó – nói theo lời Đức Phật, "như là một kẻ mạnh có thể đàn áp người yếu hơn." Tóm lại, ta không bao giờ để các chướng ngại (triền cái) có thể thắng. Bạn có thể nghĩ rằng phương pháp cắn răng lại, gồng mình lên, để diệt sát một trạng thái tâm tiêu cực có vẻ quá thô bạo, quá khác với những

lời dạy mà bạn đã được nghe qua. Bạn cũng có thể nghĩ rằng phương cách này có vẻ không thích hợp với bản chất hiền hòa của Phật giáo.

Nhưng sự nỗ lực mạnh mẽ này hoàn toàn phù hợp với giáo lý của Đức Phật. Ngài luôn dạy chúng ta phải tinh tấn. Chánh Tinh Tấn chính là nguồn năng lượng dung nạp để giúp ta hoàn tất các bước trên con đường đến hạnh phúc. Với Chánh Tinh Tấn chúng ta cẩn trọng, tránh các ý nghĩ, lời nói, và hành động bất thiện. Với Chánh Tinh Tấn chúng ta chế ngự lo âu, căng thẳng, sợ hãi, và oán hận. Với Chánh Tinh Tấn chúng ta thực hành chánh niệm để vun trồng những đặc tính tuyệt vời bên trong ta mà ta có thể chưa từng biết đến.

Hãy đánh thức các đặc tính tuyệt vời đó và làm chúng hiển lộ trong tâm. Với Chánh Tinh Tấn, duy trì và không xao lãng chúng, luôn thực hành chúng. Như Đức Phật đã tuyên thuyết: "Dầu cho máu ta có khô đi! Dầu cho da thịt ta có tan rã! Dầu cho thân ta có trở thành một bộ xương khô! Ta cũng không đứng lên khỏi chỗ ngồi thiền nếu không đạt được giác ngộ." (M 70) Kể từ lúc chứng đắc cho đến khi nhập diệt, Đức Phật luôn nhắc nhở chúng ta cũng phải tinh tấn như thế trong nỗ lực tâm linh.

Trái với những lời dạy này, đôi khi người ta nói sự phát triển tâm linh chỉ cần "sự tinh tấn không gắng sức" (effortless effort). Tôi rất tiếc phải làm các bạn thất vọng, nhưng không có sự tinh tấn nào mà không cần nỗ lực. Sự tinh tấn cần phải cân bằng, điều độ. Quá nhiều nỗ lực hay nỗ lực không đúng chỗ có thể khiến tâm căng thẳng hơn và dẫn đến sự thôi chuyển vào các bất thiện pháp. Tuy nhiên nếu lơ là tinh tấn, ta sẽ trở nên chán nản, mệt mỏi hay mất hứng thú. Lúc đó ta phải có những nỗ lực mạnh mẽ để cân bằng tinh tấn trở lại với các thiện pháp khác.

Sự thật là ta không bao giờ có thể đạt được bất cứ điều gì đáng kể mà không cần có sự nỗ lực. Tất cả mọi phát minh vĩ đại đều cần đến sự nỗ lực. Bóng đèn điện, xe hơi, và máy vi tính không thể có nếu người ta chỉ lo nghỉ ngơi, thư giãn. Các nhà phát minh đã phải nỗ lực mạnh mẽ trong công trình nghiên cứu, tìm tòi của họ. Nếu bạn muốn thọ lãnh một đại nguyện như là tu thiền, thì bạn phải có ý muốn nỗ lực mạnh mẽ để đạt được mục đích của

mình, cũng như một sự tự kỷ luật cao, nếu cần. Có câu chuyện kể về Đức Phật có thể làm rõ hơn điểm này.

Một người nài ngựa thưa hỏi Đức Phật, "Bạch Thế Tôn, Thế Tôn huấn luyện các đệ tử của Ngài như thế nào?"

Đức Phật hỏi lại anh ta, "Thế người huấn luyện ngựa như thế nào?"

Người nài ngựa trả lời, "Con áp dụng những phương cách nhẹ nhàng. Nếu không kết quả, con sử dụng biện pháp cứng rắn. Nếu cũng không kết quả, con sẽ giết lấy thịt mấy con ngựa đó."

Đức Phật đáp, "Ta cũng làm như thế. Ta dùng một phương pháp nhẹ nhàng. Nếu không kết quả, ta cũng sẽ dùng biện pháp cứng rắn. Nếu ta không thể rèn luyện họ bằng các phương pháp cứng rắn, ta giết họ."

Lúc đó người nài ngựa nói, "Bạch Thế Tôn, Thế Tôn thường dạy những sự bất bạo động! Sao Ngài có thể giết hại?"

Lúc đó Đức Phật giải thích phương cách "giết" của Ngài. Ngài "giết" một người có lỗi bằng cách tảng lờ hay hoàn toàn không để ý đến người đó, sau cùng thì người đó sẽ bị loại khỏi cộng đồng tăng già. (A II (Bốn) XII.1)

Các kinh kể về một sự kiện rất nổi tiếng trong đó Đức Phật đã sử dụng phương pháp này:

Đức Phật có một người hầu tên là Channa. Ông là người đánh xe trong cung và từng chơi đùa với Đức Phật khi họ còn là những đứa trẻ. Ông chính là người đánh xe đưa thái tử Siddhattha rời khỏi kinh thành để sống cuộc đời của một vị sa môn. Khi luống tuổi, ông cũng trở thành một sa môn. Vì vai trò của ông trong cuộc đời Đức Phật, Channa coi tất cả những sự thành tựu của Đức Phật như là do công sức của ông và trở nên rất cao ngạo. Sau khi xuất gia, ông thường tỏ thái độ bất kính đối với tăng đoàn. Thí dụ, khi các vị trưởng lão tăng thăm viếng, ông không tuân thủ các nghi lễ như là đứng dậy chào hỏi, mời họ ngồi hay đem nước rửa mặt, rửa chân cho họ.

Đức Phật quở rằng thái độ của Channa rất ngạo mạn. Ngài đã khuyên, "Ông phải kính trọng các vị tỳ kheo này." Nhưng Channa chẳng bao giờ tuân lời Đức Phật.

Cuối cùng, khi Đức Phật sắp nhập diệt, đại đức Ananda hỏi Đức Phật ông phải đối xử thế nào với Channa. Đức Phật bảo tăng đoàn hãy đừng để ý đến Channa nữa, và đạo đức Ananda được giao nhiệm vụ tuyên bố điều này với tăng đoàn.

Khi Đức Phật nhập diệt, Channa quá đỗi sốc và đau đớn đến nỗi ông bắt đầu suy nghĩ, "Tất cả tiếng tăm, quyền lực, và can đảm của ta đều dựa vào Đức Phật. Giờ Ngài đã ra đi, ta không còn ai che chở nữa. Giờ cả thế giới đều trống vắng. Ta đã xúc phạm bao vị sa môn, và họ không còn là bạn ta nữa."

Khi đại đức Ananda thông báo việc Channa bị tẩy chay, Channa lại bị sốc lần thứ hai và ông ngất xỉu. Khi tĩnh lại, ông trở nên rất khiêm tốn. Đức Phật biết rằng Channa sẽ phản ứng như thế. Channa đã hành thiền miên mật và rất vâng lời tăng đoàn. Dần dần, ông được giác ngộ. Đôi khi phương pháp cứng rắn cũng cần thiết. Đôi khi sự cứng rắn đem lại kết quả. (D 16; V ii 292)

Ta cũng có thể dùng phương pháp này để đối trị với các triền cái (chướng ngại). Bắt đầu bằng một phương pháp nhẹ nhàng, nhưng cũng phải biết sử dụng phương pháp cứng rắn hơn, nếu cần.

Thí dụ, khi ta bị cám dỗ muốn mua một cái áo ấm đẹp, mặc dầu trong tủ còn đầy áo ấm, hãy chế ngự tâm theo các phương cách mà chúng ta đã học được. Không theo đuổi ý muốn đó; hướng tâm đến điều gì khác; thay thế tâm tham bằng tâm xả; quán chiếu với chánh niệm về tính vô thường của cái áo, cũng như của tất cả các vật chất khác. Nếu tâm vẫn kiên trì kêu gào đòi chiếc áo đó, ta cần phải cứng rắn với bản thân hơn. Hãy nhắc nhở tâm phải dừng lại ngay, nếu không, mùa đông này, hay cả năm này, sẽ không được có chiếc áo mới nào. Giải pháp cuối cùng là đe dọa trong năm năm tới sẽ chỉ mua áo sida để mặc. Sau đó phải thực sự thực hiện lời đe dọa đó. Tâm dần dần sẽ được rèn luyện để biết buông bỏ.

Trong trường hợp đặc biệt cần phải áp dụng biện pháp thực sự cứng rắn. Thỉnh thoảng khi ta ngồi thiền, tâm hoàn toàn điên đảo. Có thể do một việc gì đó đã xảy ra trước thời khóa thiền, như là trong ngày đó ta quá phấn khích hay có việc gì khiến ta quá lo lắng. Tâm bị kích động dữ dội với những hình ảnh và xúc cảm dồn dập phát khởi, đến nỗi ta khó lòng ứng phó với tư tưởng tiêu cực này thì tư tưởng khác đã tiếp nối. Có thể lúc đó bạn đang trải nghiệm một hiện tượng mà tôi nghe các thiền sinh gọi là "cuộc tấn công của đa triền cái". Đó là khi một số chướng ngại cùng phát khởi, cái này tiếp nối cái kia, để chế ngự tâm. Nếu ta chấp nhận để tâm chạy rong như thế đó, thì nó sẽ trở nên một thói quen khó bỏ. Tốt hơn hết là dồn tất cả nội lực để kiềm chế tâm.

Trong trường hợp này nếu tất cả các phương pháp thông thường đều thất bại, thì có một phương pháp khác: đếm hơi thở. Đây là một cách để giữ tâm trụ trên một đối tượng. Trước hết đếm hơi thở từ một đến mười rồi từ đếm ngược lại mười đến một. Kế tiếp, đếm từ một đến chín, rồi từ chín đến một. Tiếp tục đếm đến số tám, số bảy, và cứ thế, cho đến khi ta đạt đến từ một tới hai và từ hai tới một. Cái khó là nếu tâm thất niệm đếm sai dầu chỉ một lần trong lúc đang đếm, ta cũng phải bắt đầu trở lại. Cứ tiếp tục cách đếm này cho tới khi ta có thể hoàn tất trọn vẹn quy trình đếm mà không một phút lơ là; sau đó ta có thể trở về phương cách hành thiền bình thường. Đây là một thử thách cho tâm. Phải bắt đầu trở lại với mỗi sự lo ra khiến tâm trở nên mỏi mệt với việc phóng tâm, trở nên biết kiềm chế.

Dầu phương pháp này khá khắt khe, đối với một số người, tâm họ quá điên đảo đến độ không thể nào tập trung để đếm. Trong trường hợp đó, hãy lấy ngay sự điên đảo, lăng xăng làm đối tượng thiền quán. Quán sát các trạng thái tâm lăng xăng đó.

Chế Ngự Các Kiết Sử

Sử dụng các phương pháp trên, chúng ta có thể tự rèn luyện để nhận diện các kiết sử khi chúng phát sinh và có biện pháp để chế ngự chúng. Với sự chú tâm đầy chánh niệm và các biện pháp tích cực, các kiết sử đang quấy nhiễu tâm bạn – tham, sân, nghi, trạo hối- sẽ dần dần yếu đi và phai mờ

khỏi tâm trí. Một kiết sử nào đó khi đã qua đi, có thể không phát sinh trở lại trong một thời gian. Tâm đã được giải thoát khỏi kiết sử đó. Nhưng rồi, tùy thuộc vào tính chất và điều kiện sống của bạn, một kiết sử khác lại có thể xuất hiện.

Khi ta quán sát chu trình của các kiết sử: phát sinh, hoại diệt, rồi xuất hiện trở lại dưới trạng thái khác, ta bắt đầu nhận ra các kiết sử này mạnh mẽ đến thế nào, chúng trói buộc ta vào khốn khổ, đau thương chặt chẽ đến thế nào. Không kể rằng bạn đã thường xuyên chế ngự các kiết sử này một cách tạm thời bao nhiêu lần, chúng vẫn tiếp tục hiện hữu trong bạn, để luôn trói buộc, bẫy rập bạn. Như thể bạn đang mang một nhà tù bên trong bạn. Khi chánh niệm đã được phát triển, ta sẽ nhận thấy rằng các trạng thái tâm tiêu cực này – như là tham, sân, si – không chỉ bóp méo cái nhìn của ta mà chúng còn khiến cho mọi khía cạnh của cuộc sống trở nên khổ sở hơn, đau đớn hơn. Tâm luôn quay về với những tiêu cực đã được huân tập. Ta cảm thấy như mình bị bẫy rập – trói buộc – vào vòng sinh tử luân hồi chẳng dừng dứt.

Sự thật là chánh niệm chỉ có thể giúp ta chế ngự các kiết sử này một cách tạm thời. Chỉ khi ta đạt đến mức độ cao hơn trên đạo lộ, ta mới có thể hủy diệt được chúng, qua bốn giai đoạn. Bằng cách nào? Bạn buông bỏ chúng qua năm ứng dụng của tinh tấn, được biết đến như là đè nén, thay thế, hủy diệt, tàn lụi, và giải thoát.

"Đè nén" nghĩa là đẩy lùi tất cả các trạng thái tâm bất thiện lại phía sau, giữ chúng nằm yên bằng chánh niệm hay định. Bất cứ khi nào ta có thể giữ chánh niệm, hay đi sâu vào thiền định, thì các kiết sử ngủ yên. Khi ta đã tạo được thói quen đẩy lùi các kiết sử này xuống, thì chúng sẽ yếu đi. Chúng không còn tạo ra nhiều vấn đề, và bớt ảnh hưởng đến quá trình tư duy của ta. Các chướng ngại cũng sẽ trầm lắng xuống chút ít, do đó tạo ra nhiều cơ hội cho tri kiến có thể nảy sinh, mà khi đã có tri kiến thì ta có cơ hội để hủy diệt một số kiết sử.

"Thay thế" là nỗ lực chống lại một bất thiện pháp nào đó bằng cách vun trồng điều ngược lại. Ta thay thế lòng sân hận bằng cách vun trồng lòng thương yêu. Niềm tin rằng vạn vật bất biến được thay thế bằng cách quán chiếu về vô thường. Bạn đối nghịch lại với niềm tin bản năng vào một cái

ngã bằng cách quán sát những yếu tố luôn biến chuyển, tạo thành thân và tâm của bạn.

Khi sự đè nén và thay thế đã phát triển tốt đẹp, thì ta có thể chế ngự một số kiết sử đã bị suy yếu. "Hủy diệt" là giây phút khi bất cứ kiết sử nào cũng phải chào thua, giống như một thân cây đã bị sét đánh tét cành. "Tàn lụi" ý chỉ sự biến mất của các kiết sử ngay sau khi chúng bị hủy diệt. "Giải thoát" ý chỉ đến sự nhẹ nhõm của tâm tiếp theo sau sự hủy diệt của bất kỳ nhóm kiết sử nào. Sự giải thoát ấn tượng nhất xảy ra ở giai đoạn đầu trong bốn giai đoạn giác ngộ khi ta chuyển hóa từ cuộc sống bình thường và trở nên phần nào giác ngộ.

Giả sử bạn đã nhắm đến ba kiết sử đầu tiên – thân kiến, nghi và giới cấm thủ- và đã quán tưởng sâu sắc về các pháp đối nghịch. Khi ngồi thiền, bạn theo dõi hơi thở với sự chú tâm mạnh mẽ thì tuệ giác có thể phát sinh. Sự quán sát của bạn về tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của hơi thở cho phép bạn, trong một giây phút đại ngộ, thấm thía thêm sự thật rằng tất cả vạn pháp đều mang ba tính chất này. Nhìn thấy được tính vô thường một cách rõ ràng nơi vạn vật, bạn sẽ với trực giác nhận biết rằng không thể có một thứ thường hằng, bất biến gọi là "ngã" hay "linh hồn". Do đó bạn phá vỡ được kiết sử thứ nhất. Bạn cũng nhận thức rằng phải có bậc Giác Ngộ nào đó đã chứng giác được tất cả những điều này khi tu tập trên con đường đạo, do đó đạo lộ này nhất định sẽ giúp bạn bứng rễ được tất cả các tâm cấu uế. Như thế là bạn đã trừ được kiết sử thứ hai, tâm nghi. Giờ thì bạn biết rằng không có gì có thể giải thoát tâm bạn trừ việc vun trồng tuệ giác qua con đường của giới, định và tuệ. Biết thế thì bạn không còn tin rằng chỉ có các nghi lễ cúng bái (giới cấm thủ) mới có quyền lực cứu bạn, có nghĩa là bạn đã rũ bỏ được kiết sử thứ ba.

Một khi đã chế ngự được ba kiết sử này, là bạn đã đạt đến giai đoạn đầu tiên của giác ngộ. Giờ không có chuyện bạn sẽ thôi chuyển trở lại trạng thái cũ. Bạn không còn nghi ngờ khả năng đạt được giác ngộ của mình nữa hoặc lo lắng không biết làm sao để đạt được giải thoát. Đảm bảo là bạn sẽ đạt được mục đích của mình. Bạn sẽ trở thành một "dự lưu," vì sức hút của

dòng chảy tâm linh sẽ đưa bạn đến giác ngộ, giống như một nhánh cây được cuốn chảy theo dòng nước.

Từ lúc này trở đi, tâm trở nên phấn khởi lạ, ta có cảm giác rằng, dầu bề ngoài cuộc sống có khó khăn thế nào, bên trong nó tất cả mọi thứ đều bình an. Ta biết, một cách chắc chắn rằng, tất cả vạn pháp đều vô thường, và điều đó mang lại niềm an ủi trong lòng ta. Ta không còn có thể phạm vào bất cứ hành động bất thiện nghiêm trọng nào, vì ta hiểu rõ luật nhân quả. Với thái độ đạo đức như thế, ta không có gì phải ăn năn hối hận; do đó ta được giải thoát khỏi gánh nặng đó. Thí dụ nếu ta phạm một lỗi nhỏ, như là nói dối, ta sẽ không thể nào an lòng cho đến khi ta nhận lỗi. Ta vẫn còn có thể rơi vào những cơn bùng nổ của giận dữ, khổ đau, hay tham đắm, nhưng tất cả những tình huống đó không thể khiến ta gục ngã như trước đây, và chúng sẽ qua đi nhanh chóng. Ta biết rõ ràng con đường phải đi và ta tràn đầy tin tưởng vào sự tu tập của mình. Nói chung ta trở nên tự tin hơn, bớt ngã chấp, và tử tế rộng lượng hơn, có thể hành thiền tốt hơn, và có nhiều khả năng hơn đối với bất cứ điều gì ta làm. Các đồng nghiệp và thân hữu của ta sẽ nhận ra được những sự thay đổi nơi ta, họ sẽ thấy ta trở nên dịu dàng hơn, cởi mở hơn, và thư giãn hơn. Ánh mắt lấp lánh của ta sẽ mở cửa trái tim của tha nhân, và họ bắt đầu hỏi về suối nguồn của sự tự tại của ta.

Để diễn tả mức quan trọng của việc đạt được tầng dự lưu, Đức Phật đã nhúm ít đất cát lên tay và nói, "Này các tỷ kheo, nhúm đất cát này hay tất cả đất cát trên thế gian, cái nào nhiều hơn?" Dĩ nhiên các vị tỷ kheo trả lời rằng đất cát trên thế gian thì nhiều, rất nhiều lần hơn một nhúm cát đất trên tay Phật. Sau đó Đức Phật tuyên thuyết, "Cũng thế, này các vị tỷ kheo, số lượng cấu uế, nhiễm ô mà một người đã đạt đến quả dự lưu có thể hủy diệt thì cũng nhiều như cát đất trên thế gian. Và những cấu uế còn lại mà người đã đạt được quả dự lưu phải hủy diệt thì cũng ít như đất cát trên tay ta." (S V.56.6 [1]) Vì lý do đó, Đức Phật nói, đạt được quả dự lưu thì còn vĩ đại hơn trở thành "vị chúa tể" thống lãnh mọi vương quốc khác. Điều đó còn vĩ đại hơn là được lên cõi trời làm một chư thiên; vĩ đại hơn cả việc trở thành một vị trời.

Sau khi đã vượt qua được chặng đường này, ta bắt đầu đối phó với chướng ngại kế tiếp: kiết sử của tham và sân. Khi đã vượt qua được ba kiết sử đầu tiên, ta cũng đã làm nhẹ đi sức nặng của các kiết sử còn lại. Do đó, tham và sân mà giờ ta phải đối mặt đã bớt nặng nề hơn nhiều so với những gì ta đã trải qua khi là một chúng sanh bình thường.

Ta phòng hộ tham sân và sử dụng Chánh Tinh Tấn để tiếp tục đối trị lại với hai kẻ thù này. Ta phát triển tâm độ lượng và tình thương yêu. Ta trở nên hoàn toàn nhàm chán với sự bám víu, đòi hỏi, than vãn của tâm. Khi ta phát triển chánh niệm về vô thường một cách sâu sắc, nhìn thấy rõ ràng hơn bản chất đổi thay của tất cả những điều dễ chịu, khó chịu, và trung tính, ta sẽ thấy sự vô ích của việc cố gắng khiến mọi việc phải theo ý mình. Ta sẽ buông xả ngày càng nhiều hơn.

Cuối cùng sẽ có một ngày khi tâm tham sân thô lậu được giảm đi một cách đáng kể. Một số tâm tham sân vi tế, khó nhận biết hơn vẫn còn, khiến cho cá tính của ta dường như không thay đổi, nhưng thực ra ta đã thành tựu được rất nhiều. Khi bạn trở thành một "nhất lai," có nghĩa là bạn có thể phải tái sanh trở lại thế tục này một lần nữa trước khi đạt được hoàn toàn giác ngộ.

Khó thể diễn tả được sự thanh tịnh mà tâm có được lúc ấy. Tất cả những âu lo, bổn phận, phiền muộn đều được buông bỏ, mãi mãi. Không có sự sỉ nhục hay bất hạnh nào có thể làm bạn xao động. Bạn đã vượt lên trên mọi phiền não. Những người quanh bạn có thể nhận thấy được sự thanh thoát, lòng từ ái bao la của bạn và bắt đầu nghĩ đến bạn như là một vị thánh. Vậy mà lúc khởi đầu bạn cũng không tốt hơn ai. Đó là một quá trình không dành cho riêng ai, một sự chuyển hóa tự nhiên trong tâm, mà ta có thể đạt được khi miệt mài đi theo con đường Đức Phật đã hướng dẫn. Dầu ta không còn nuối tiếc hay khổ đau đối với những mất mát của bản thân, nhưng vì trái tim ta đầy từ ái và vẫn chưa hoàn toàn dứt sạch mọi bám víu, ta vẫn còn có thể quan tâm một cách thái quá và đau buồn vì những bất hạnh của người khác. Vẫn còn phải tu tập, rèn luyện thêm nữa. Những gì còn lại của sân tham cần phải được quét sạch.

Khi kiết sử của tham và sân thô lậu cuối cùng bị hủy diệt, là ta đạt được bước thứ ba của giác ngộ. Vị hành giả đạt đến giai đoạn này được gọi là

"bất lai," chẳng bao giờ phải sanh trở lại trong thế giới này, nhưng có thể tái sinh trong cõi vô sắc.

Một khi công việc tháo gỡ tâm tham và sân thô lậu đã hoàn tất, thì nhóm kiết sử cuối cùng, những kích thích tâm lý vi tế nhất – năm kiết sử cuối cùng- phải được đối phó. Các tâm uế nhiễm này quá vi tế đến nỗi không có chúng sanh bình thường nào có thể nhận ra chúng, nói gì đến việc cảm thấy muốn hủy diệt chúng. Bậc nhất lai tiếp tục cảm nhận, thí dụ, tâm trạo cử bởi lòng lo lắng về một sự tái sinh trong tương lai. Tuy nhiên đối với một vị đã đạt được đến mức độ vi tế này, các kiết sử còn lại giống như những mẫu đồ ăn lấm tấm trên một chiếc áo hoàn toàn trắng sạch.

Tiếp tục tu tập, vị bất lai tháo gỡ mọi ham muốn vi tế còn lại đối với bất cứ loại hiện hữu nào. Vị ấy diệt trừ được "mạn," đặc tính cố hữu của niềm tin dường như có một cái ngã. Trạo cử được tháo gỡ, như là một mảng cuối cùng còn lại của vô minh. Trong một sát na đại ngộ, tất cả các kiết sử cuối cùng này bị diệt trừ, và tại đó xuất hiện một vị hoàn toàn giác ngộ -một vị A La Hán. Vị này không bao giờ có thể thực hiện bất cứ hành động nào dựa trên tham, sân, hay si, vì tất cả những uế nhiễm này đã mãi mãi bị bứng khỏi tâm. Như Đức Phật đã nói nhiều lần, một bậc A La Hán là người đã "bỏ xuống gánh nặng."

Ta có thể nghĩ rằng một bậc A La Hán cũng có thể rơi xuống một tầng thấp hơn và bị cám dỗ bởi tà dâm, trộm cắp, hay một vài hành vi thế tục nào khác. Nhưng nếu ta nhớ lại bản chất của các kiết sử -chúng dẫn dắt hành động của chúng ta sai lạc như thế nào và chúng đã bị đánh bại như thế nào – thì ta sẽ không có những suy nghĩ như thế về các bậc đã hoàn toàn giác ngộ. Bậc A La Hán biết rằng ngay việc thụ hưởng các dục lạc đã là điều không thể nghĩ đến – nói gì đến những hành động vô đạo đức. Bậc A La Hán không bao giờ có thể làm điều gì sai trái nữa. Họ tiếp tục thụ hưởng niềm hạnh phúc tối thượng, và giữ được tâm họ luôn thanh tịnh.

Khi đã giác ngộ, hành giả sẽ thấy rõ ràng rằng tất cả những gì họ cần liễu tri đã được chứa đựng trong Tứ Diệu Đế. Hành giả được giải thoát khỏi bất cứ các suy đoán, lý luận hay lý thuyết về thực tại, về quá khứ, hiện tại, và tương lai, về sự hiện hữu của ngã và về vũ trụ. Hành giả biết thân vật chất là

gì, phát sinh và hoại diệt như thế nào. Hành giả biết thọ là gì, phát sinh và hoại diệt như thế nào. Với tưởng, hành và thức cũng như thế.

Hành giả hoàn toàn thoát khỏi mọi ý kiến và suy luận, tất cả các xu hướng muốn chứng tỏ hay cảm nhận các yếu tố cá biệt của "cái tôi" và "cái của tôi". Tất cả những lý thuyết, quan điểm, và niềm tin dựa trên ngã chấp đã biến mất. Được hoàn toàn giải thoát khỏi tất cả mười kiết sử này là trạng thái của sự giác ngộ viên mãn.

Vun Trồng Các Thiện Pháp

Hầu hết chúng sanh đều phải khổ công tu luyện mới có thể hy vọng đạt được giác ngộ. Chế ngự được các chướng ngại và đè nén được các kiết sử là điều tiên quyết. Nhưng ngay cả khi việc ta cố gắng chế ngự chúng có tạm thời thành công, thì tâm ta vẫn còn đầy lậu hoặc. Nó có thể lại thối chuyển trở vào các trạng thái đau đớn, chướng ngại, giống như một chiếc máy bay hạ cánh xuống các tầng mây. Vì thế, một khi ta đã tạm thời giải thoát tâm khỏi các bất thiện pháp này, ta phải sử dụng Chánh Tinh Tấn để phấn khích, làm hoan hỷ và nạp năng lượng cho tâm để ta có thể tiến bộ hơn nữa.

Khi một trạng thái tâm bất thiện đã được chế ngự, tâm sẽ chuyển sang trạng thái trung tính. Nhưng nó không ở trạng thái đó lâu. Nó rất giống như một hộp số xe, có số de (chạy thụt lùi), số chạy tới và số dừng (trung tính). Ta không thể từ số de thẳng sang số chạy tới mà không đi qua số dừng (trung tính). Từ vị thế trung tính, ta có thể gài số xe chạy tới hay chạy lùi. Tương tự, tâm không thể chuyển thẳng từ thiện sang bất thiện hay ngược lại; nó phải đi qua một trạng thái trung tính ở giữa hai thái cực này.

Hành giả có thể sử dụng giai đoạn trung tính này để vun trồng các thiện pháp. Thí dụ ta đang ngồi thiền thì một trạng thái tâm tiêu cực phát khởi. Chánh niệm được kích hoạt, và ta nhận ra trạng thái tâm bất thiện đó. Ta cố gắng chế ngự nó, có thể do thấy được tác hại của nó, và trở về với hơi thở. Vì hơi thở là một đối tượng trung tính, tâm ta giữ được sự trung hòa khi ta theo dõi hơi thở. Nhưng chẳng lâu sau, khi ta buông lơi chánh niệm, thì một

trạng thái tâm cấu uế khác lại phát sinh. Và quy trình trên lại tái diễn, hết lần này đến lần khác.

Nếu cứ tiếp tục như thế, ta sẽ cảm thấy rất mệt mỏi. Chánh niệm khiến ta ý thức rằng ta cần dừng quy trình tiêu cực đó lại. Khi chú tâm, ta có thể nhận biết được tiến trình của tâm hành. Ta thấy rằng thay vì để cửa mở cho tiêu cực len lỏi vào chế ngự tâm, ta cần lợi dụng thời điểm khi tâm ở trạng thái trung tính để phát khởi một trạng thái tâm thiện. Rồi trở về với hơi thở và thư giãn. Hít một vài hơi thở sâu, rồi bắt đầu vun trồng trạng thái tâm tích cực khác nữa.

Có rất nhiều cách để phát khởi các trạng thái tâm tích cực. Một trong những cách hữu hiệu nhất có thể sử dụng trong lúc tọa thiền là quán tưởng đến bất cứ hành động thiện nào mà ta đã làm trong quá khứ và trạng thái tâm hạnh phúc, dễ chịu do hành động đó mang lại. Thí dụ có thể bạn đã có lần giúp một người già qua đường. Bà lão phải mang nặng mà xe cộ lướt qua rất nhanh khiến bà sợ, không dám qua đường. Bạn không biết bà ấy, mà cũng không có ý muốn được khen thưởng hay ngay cả lời cám ơn nào. Với tâm hoàn toàn không vụ lợi về bất cứ điều gì, không chấp thủ, bạn bước xuống đường và cẩn thận ra hiệu cho xe dừng lại, giúp bà lão qua đường an toàn. Lúc đó tâm bạn cảm thấy nhẹ nhàng, thư thái, và sung sướng. Giờ khi hồi tưởng lại chuyện đó, bạn cảm thấy thế nào? Lần nữa bạn lại cảm thấy nhẹ nhàng, thư thái, và hạnh phúc. Từ đó, bạn nghĩ, "Đây là trạng thái tâm ta cần vun trồng." Vì thế bạn dùng ký ức này để khơi dậy và làm tăng trưởng các thiện pháp.

Ta có thể sử dụng ký ức của bất cứ hành động thiện nào mà ta đã thực hiện trong quá khứ, miễn là ta không đem lòng chấp vào đó. Những hành động thiện này đã mang đến cho ta cảm giác hạnh phúc khi ta thực hiện chúng, và khi hồi tưởng lại, tâm ta vẫn tràn đầy niềm vui. Có thể bạn đã giúp một em bé đi lạc tìm được mẹ ở một siêu thị, hay bạn đã giúp băng bó cho một con vật bị thương trên đường. Có thể bạn thấy hai người đang tranh cãi quyết liệt về một vấn đề nhỏ mọn nào đó, và bạn giúp họ giải quyết được vấn đề. Có thể trong công việc, bạn đã khiến cho các đồng nghiệp trẻ cảm thấy muốn học theo gương bạn, vân vân. Một phương cách khác nữa là hồi

tưởng lại với lòng biết ơn đối với những điều tốt đẹp mà người khác đã làm cho ta, hay quán tưởng đến những việc thiện của người khác mà ta được biết đến. Ta làm những điều này với tâm tràn đầy hoan hỷ, thiện hạnh, thì ta cũng thấy thư thái, tự tại và hạnh phúc.

Ta cũng có thể vun trồng các thiện pháp bằng cách quán tưởng đến những lúc ta đã có thể chế ngự được tham, sân, hay si. Thí dụ bạn nhớ đến một thời điểm khi con trai bạn hư quấy, khiến bạn cảm thấy muốn đánh phạt nó. Nhưng tâm chánh niệm kịp thời xuất hiện, bạn nhớ lại rằng biểu hiện sự giận dữ ra ngoài không phải là điều nên làm. Do đó, cơn giận của bạn dịu xuống, bạn bình tĩnh lại và tâm bạn lắng đọng hơn. Hãy nhớ đến sự thay đổi lớn lao từ việc phát khởi tâm giận dữ đến trạng thái bình tĩnh dễ chịu khi bạn kiềm chế được cơn giận và bạn quán chiếu rằng cảm giác đó dễ chịu như thế nào. Bạn tự nhủ, "Trạng thái tâm này là điều mà ta muốn vun trồng." Sự hồi tưởng này giúp ta thư giãn, mang đến cho tâm ta một niềm vui thầm lặng.

Ta có thể tự góp nhặt các hoàn cảnh thích hợp để vun trồng các thiện pháp. Thí dụ, khi nhìn con chập chững những bước đi đầu đời, lòng ta tràn đầy tình cảm yêu thương. Hãy lưu giữ ký ức đó vào một góc tâm hồn. Trong tương lai ta có thể sử dụng cảm xúc đó làm chất xúc tác để vun trồng cho các trạng thái tâm thiện.

Phương pháp của sự tinh tấn chánh niệm để vun trồng các trạng thái tâm tích cực không chỉ lợi ích trong lúc hành thiền. Ta còn có thể sử dụng nó trong khi ăn, đi, đứng, làm việc, chuyện trò.

Ta không còn phải dựa vào hy vọng rằng cuộc sống sẽ mang đến cho ta lý do để cảm thấy hạnh phúc. Phải có kế hoạch sử dụng tâm để xét xem những hành động nào tạo nên các trạng thái tâm khiến cuộc đời ta dễ chịu hơn. Hãy hồi tưởng lại những thành công và thất bại trong quá khứ. Khám phá ra nguyên nhân và hậu quả của những quá trình tâm linh đơn giản này. Sau đó vun trồng các thiện pháp trong tất cả mọi việc ta làm.

Thí dụ, trong khi rửa chén, ta có thể hướng tâm từ đến cho những ai sẽ sử dụng các chén đĩa này. Trước khi trao đổi, trò chuyện, ta có thể giữ gìn bằng

cách chánh niệm về những hậu quả có thể xảy ra của lời nói tiêu cực hay tích cực. Đó sẽ là một cuộc trò chuyện "có khởi đầu tốt đẹp." Bằng thái độ bình tĩnh và cố gắng mang từng tế bào của lòng kiên nhẫn, thương yêu, bi mẫn, và trí tuệ vào trong một cuộc trao đổi, ta sẽ khiến nó trở nên trôi chảy hơn, đem lại lợi lộc cho bản thân ta cũng như người khác.

Lường trước những vấn đề có thể xảy bằng cách tự nhận biết các thiếu sót của mình là một phần của quá trình này. Thí dụ, nếu bạn nóng tính, và bạn biết điều đó, thì nhận thức đó cũng là thiện pháp. Sau đó bạn có thể vun trồng tâm từ ái để kiềm chế tánh nóng của bạn không phát khởi. Khi một tình huống khó xử xảy ra, như là sự viếng thăm bất ngờ của một vị lãnh đạo khó tính đến công ty, bạn có thể tự nhắc nhở về hậu quả tốt hay xấu từ hành động của mình. Rồi bạn lập quyết tâm sẽ giữ bình tĩnh, và vun trồng tâm từ đối với vị ấy. Do đó khi vị lãnh đạo nói hay làm điều gì khó chịu, thay vì biểu lộ thái độ giận dữ, khó chịu, bạn tận hưởng trạng thái tâm dễ chịu mà mình đã tạo lập.

Cũng thế, nếu bạn biết mình thường hay lo lắng, thì hãy tự chuẩn bị. Thí dụ, trước khi cháu cưng của bạn đáp chuyến phi cơ đầu tiên đi xa nhà, hãy làm bất cứ điều gì bạn đã làm trong quá khứ để chế ngự sự lo âu và mang lại những cảm giác dễ chịu. Rồi bạn không cần phải khổ đau vì chuyến bay của cháu bạn. Thay vào đó bạn có thể hưởng thụ trạng thái tâm dễ chịu.

Đó là một kỹ năng có thể tự rèn luyện. Chúng ta càng có chủ tâm phát khởi các trạng thái tâm thiện, thì tâm càng trở nên dễ thích ứng và ta càng hiểu nó nhiều hơn. Chúng ta có thể vun trồng tâm thương yêu không giới hạn, tâm hoan hỷ, lòng bi mẫn sâu xa, và tâm buông xả rộng lớn trong từng ngày, từng giây phút. Bốn tâm vô lượng này đưa tâm đến các trạng thái lâng lâng, tuyệt diệu đến nỗi chúng được gọi là "thiên trú." Những ai biết làm thế nào để chúng phát sinh có thể thọ hưởng thiên đàng trên trái đất này bất cứ lúc nào.

Duy Trì Trạng Thái Tâm Thiện

Một khi trạng thái tâm thiện đã phát khởi, ta sẽ cố gắng duy trì, không để tâm đó qua đi. Ta biết rằng nếu để trạng thái đó qua đi, tâm ta sẽ trở về trạng thái trung tính và rồi nó có thể rơi vào trạng thái bất thiện. Vì thế bằng mọi giá, ta phải giữ trạng thái tâm tốt đẹp luôn có mặt. Tâm thiện của giây phút này phải là trạng thái thiện của giây phút kế tiếp, và giờ, ngày, tuần kế tiếp. Chúng ta cố gắng để luôn duy trì trạng thái tâm tích cực, giống như người ta cố gắng để giữ một ngọn đèn đặc biệt nào đó không bao giờ tắt.

Điều Đó Không Dễ Thực Hiện.

Đã bao lần bạn tự hứa với bản thân những điều tốt đẹp? Hãy nhớ đến những lời cam kết mỗi đầu năm hay những lời thệ nguyện ở đám cưới của bạn trước vị thầy tâm linh hay trước bạn bè? Bạn đã có bao ước nguyện đầy ấp hy vọng vào những lần sinh nhật? Nhưng bạn đã giữ được bao nhiêu lời hứa đó? Có thể bạn đã tự hứa với mình: "Tôi sẽ không bao giờ đụng đến điếu thuốc nào nữa, không bao giờ uống thêm ly rượu nào nữa, không bao giờ nói dối, nói lời cộc cằn hay sỉ nhục bất cứ ai. Tôi sẽ không bao giờ đánh bạc nữa, không bao giờ trộm cắp, không bao giờ giết hại bất cứ sinh vật nào." Hoặc sau một thời khóa thiền hay một khóa tu đầy kết quả, có thể bạn đã nghĩ, "Khóa tu này thật tuyệt vời. Tôi chẳng bao giờ nghĩ rằng việc hành thiền lại có thể dễ đến vậy. Tôi đã được bình an và hạnh phúc biết chừng nào trong suốt khóa tu này! Tôi quyết phải luôn hành thiền trong tương lai."

Tất cả đều là những tư tưởng tích cực. Nhưng có bao nhiêu lời hứa này vẫn được bạn tiếp tục thực hiện mỗi ngày? Những tư tưởng này phát khởi lên trong tâm bạn giống như bọt nước trong một ly sô đa. Sau một vài giờ, chúng lặn tăm. Bạn đánh mất lòng sốt sắng và trở về với thói quen cũ của mình. Để duy trì sự tinh tấn ban đầu, bạn phải phát triển tâm chánh niệm mạnh mẽ.

Hãy nhớ rằng không có việc quan trọng gì có thể được thực hiện một cách hoàn hảo với chỉ một lần thử nghiệm. Ta phải lặp đi lặp lại một ý nghĩ hay hành động tích cực cho đến khi chúng trở thành một thói quen. Chúng ta

tán thán những khả năng thiện xảo của các vận động viên Olympic – nhưng họ đâu có hoàn thiện các khả năng này trong chỉ vài lần tập? Khi mới tập đi xe đạp, ta đã phải té ngã biết bao lần? Muốn hoàn thiện tâm ý cũng phải như thế. Chúng ta phải thực hành rất tinh tấn. Bất cứ khi nào sự tinh tấn của ta hơi chùn xuống, hãy nghĩ đến những trường hợp khi ta đã nỗ lực không ngừng cho đến khi ta đạt được mục đích của mình.

Dĩ nhiên, có những việc ta có thể thực hiện để hỗ trợ cho sự thực tập Chánh Tinh Tấn. Ta có thể kết bạn với thiện tri thức và tránh xa những kẻ ngu si. Ta có thể sống ở những nơi thích hợp, đọc các sách hướng thiện, giữ mối liên lạc với các đạo tràng. Ta cũng có thể thực hành chánh niệm một cách siêng năng. Những hành động này có thể giúp duy trì các thiện pháp. Tôi sẽ kể cho bạn nghe một câu chuyện về một vị sư đã lập thệ nguyện lớn và nỗ lực vĩ đại.

Ở Ấn Độ thời xa xưa, có một vị tỷ kheo lớn tuổi là một bậc đại sư. Một vị tỷ kheo trẻ phạm lỗi không làm tròn bổn phận. Vì thế, vị đại sư phạt người này bằng cách yêu cầu ông đến khất thực ở một gia đình kia, để tạo một mối liên hệ tốt với gia đình đó. Vì vợ chồng nhà ấy vừa sinh được một em bé mà các vị thầy tiên đoán sẽ trở thành một nhà lãnh đạo Phật giáo tài giỏi. Chủ nhà này nổi tiếng là người keo kiệt và thường tỏ thái độ hằn học khi có người đến khất thực. Lần đầu tiên, khi vị tỷ kheo trẻ xuất hiện, người chủ nhà rất tức bực. Anh ta ra lệnh cho vợ con, và đầy tớ của mình không được cho vị tu sĩ kia bất cứ điều gì – và không được nói chuyện hay ngay cả nhìn vị tu sĩ đó. Vị tỷ kheo trẻ trở về chùa và không nhận được đồ khất thực gì từ nhà đó.

Lần thứ hai, khi vị tu sĩ trở lại gia đình đó cũng thế. Không ai cúng dường cho ông. Không ai nói chuyện hay ngay cả nhìn ông, nhưng vị tu sĩ này không hề nản chí. Ngày này qua ngày khác, tuần này qua tuần khác, tháng này qua tháng khác, và năm này qua năm khác trong suốt bảy năm dài như thế, vị tỷ kheo trẻ vẫn trở lại ngôi nhà đó.

Sau đó người chủ nhà mướn một người giúp việc mới. Cô ta không biết gì về quy định không cúng dường cho vị tu sĩ đó. Một ngày trong năm thứ bảy

đó, khi vị tỷ kheo trẻ đến nhà, cô giúp việc mới nói với ông rằng, "Hãy đi chỗ khác đi. Chúng tôi không có gì để cúng dường thầy cả."

Vị tỷ kheo trẻ rất hoan hỷ vì cuối cùng người ta cũng biết đến sự có mặt của ông. Trên đường trở về chùa, ông đi ngang qua chỗ người chủ nhà hạ tiện đang cưỡi ngựa về nhà. Bằng giọng kiêu hãnh, người chủ nhà hỏi, "Này, thầy có nhận được gì từ nhà tôi không?"

"Thưa có, cám ơn ông," vị tu sĩ trả lời. "Hôm nay tôi đã nhận được một thứ."

Người chủ nhà keo kiệt kia rất tức giận. Ông ta hối hả trở về nhà, nhảy xuống ngựa, chạy vào nhà, và hét lớn, "Ai đã cho gì cho kẻ trọc đầu kia? Có ai cho hắn thứ gì không?"

Mọi người trong nhà đều trả lời không, nhưng người chủ nhà vẫn không vừa lòng. Ông tra hỏi từng người. Khi đến lượt cô giúp việc mới, ông hỏi cô, "Cô có cho người ấy thứ gì không?"

"Không có, thưa ông," cô ta trả lời.

"Cô có nói chuyện với người đó không?"

"Dạ có."

"Cô đã nói gì với hắn?"

"Dạ, tôi nói, 'Đi chỗ khác. Chúng tôi không có gì để cúng dường cho thầy cả.'"

Người đàn ông keo kiệt nghĩ rằng vị tu sĩ đã lừa dối ông. Suy nghĩ này càng khiến ông giận dữ hơn. Ông nói, "Hãy để kẻ lừa dối đó đến đây ngày mai, ta sẽ trách mắng hắn vì đã lừa dối ta."

Ngày hôm sau, vị tỷ kheo lại xuất hiện ở ngôi nhà đó như thường lệ. Người chủ nhà keo kiệt đi ra và nói với vị ấy một cách giận dữ, "Hôm qua thầy bảo rằng đã nhận được một thứ gì đó từ nhà tôi. Tôi đã tra hỏi mọi người. Tôi

biết rõ không có ai cho thầy một thứ gì cả. Thầy đã nói dối với tôi. Thầy cho tôi biết đã nhận được gì nào."

"Thưa ngài, trong bảy năm qua, mỗi ngày tôi đều ghé qua ngôi nhà đẹp đẽ của ngài mà không nhận được thứ gì. Nhưng hôm qua, một phụ nữ tử tế đã bước ra và nói, 'Hãy đi đi. Chúng tôi không có gì để cúng dường cả.' Đó là những gì tôi đã nhận được từ ngôi nhà của ngài."

Người đàn ông keo kiệt cảm thấy quá xấu hổ. Trong giây phút đó, ông thấy trong ông bùng lên tia sáng của tình thương và tâm bố thí. Vị tu sĩ này chắc là một vị thánh, ông suy nghĩ. Vị tu sĩ này đầy lòng biết ơn khi chỉ nhận được những lời từ chối của người hầu của ta. Ông ta sẽ biết ơn đến chừng nào nếu ông ta nhận được một ít đồ ăn từ nhà của ta?

Người chủ nhà lập tức thay đổi quy định, và bảo mọi người trong gia đình ông phải cúng dường thực phẩm cho vị tu sĩ. Sau đó, vị tỷ kheo vẫn tiếp tục nhận được sự cúng dường từ gia đình đó. Lòng quyết tâm, sự Chánh Tinh Tấn của ông để duy trì tâm kiên nhẫn và tâm tích cực cuối cùng đã được đền bù. Đứa trẻ sơ sinh trong gia đình đó sau này trở thành một vị A La Hán và là một trong những người lãnh đạo Phật giáo quan trọng nhất vào thời đó. (Mhvs V)

Có thể bạn tự hỏi tại sao chúng ta phải bỏ nhiều công sức tu tập và lo liệu cho cuộc sống, khi mọi thứ dầu gì cũng là vô thường và ngay cả các trạng thái tâm cao thượng nhất cũng dần qua đi. Dĩ nhiên là bạn nói rất đúng. Vạn pháp đều vô thường. Hơn thế nữa, không có một "cái tôi' nào luôn hiện hữu để trải nghiệm mọi thứ. Tuy nhiên đau khổ và hạnh phúc vẫn có mặt. Nếu bạn đụng đến một chú ong và bị chích, bạn không nghĩ, "tôi" đang đau. Chỉ có tiếng kêu ui! Mặc dù trong giây phút đó, không có sự nhận thức về 'cái tôi", sự đau đớn vẫn có mặt.

Một số người cảm thấy khó hiểu khi họ nghe về thuyết vô ngã. Họ thường nghĩ rằng để đau khổ có thể xảy ra thì phải có "một ai đó" chịu khổ đau. Tuy nhiên cách hiểu như thế là sai lầm. Một khi còn có những chướng ngại nơi thân và tâm, thì không thể tránh được việc đau khổ có mặt – cho đến khi đạt được giác ngộ. Có lời nói rằng,

Chỉ có đau khổ phát sinh,

Đau khổ kéo dài, và đau khổ qua đi.

Không có gì ngoài sự đau khổ có mặt,

Và không có gì ngoài sự đau khổ chấm dứt.

(S I.5.10)

Một tà kiến khác nữa là có ý nghĩ rằng, vì không có ai để cảm nhận đau khổ, thì đau khổ không quan trọng. Sự thật là dầu ngã có hiện hữu hay không, ta vẫn khổ đau. Có ai thích khổ đau không? Đó có phải là mục đích sống không? Dầu có một cái ngã hay không, bạn vẫn không muốn phải đau khổ! Do đó, việc bạn có đau khổ hay không, là một vấn đề rất quan trọng. Chính đau khổ là lý do tại sao, sau khi đạt được giác ngộ, Đức Phật đã dành trọn cuộc đời còn lại để truyền dạy cho các chúng sanh khác phương cách thoát khỏi khổ đau. Vì lòng từ bi vô hạn, Đức Phật đã chỉ bày cho chúng ta những phương cách rèn luyện tâm để thoát khỏi khổ đau.

Các trạng thái tâm cao thượng, thanh tịnh và vi tế hơn, tới một lúc nào đó cũng phải qua đi; điều đó cũng đúng. Đó là lý do tại sao ta cần phải sử dụng tâm thiện mà ta đã vun trồng được ngay khi chúng còn có mặt trong ta. Tâm thiện là phương tiện cần thiết để bứng rễ khổ đau, và duy trì được các trạng thái tâm thiện này mang lại lợi ích dài lâu hơn bất cứ những niềm vui hay giải thoát tạm thời nào. Những trạng thái tâm thiện hảo, sáng suốt, là nền tảng cho việc phát triển tuệ giác đối với vô thường, để chúng ta có thể bứng rễ tham, và vô minh một lần và mãi mãi.

Cái Nhìn Toàn Diện

Dùng Chánh Tinh Tấn để đem tâm ra khỏi các bất thiện pháp và để vun trồng các thiện pháp là một phần quan trọng trong Bát Chánh Đạo – không kém quan trọng hơn chánh niệm. Tuy nhiên, ít ai quan tâm đến điều này. Họ thường quên cái nhìn toàn diện, để chỉ bám vào một số chi tiết hấp dẫn trong Phật giáo. Những người như thế chỉ hiểu được một phần nào đó của

con đường đạo. Họ chỉ lấy đôi ý tưởng họ nghe được và chấp chặt vào đó, đôi khi đến độ thái quá, để rồi tự thực hiện những việc không thiện xảo, tự hại mình. Do đó, thay vì trở nên hạnh phúc hơn, họ lại đau khổ hơn.

Tôi biết một phụ nữ trẻ, ý thức được tâm tham ẩn chứa trong mọi hành động của mình, nhất là trong việc ăn uống. Nhưng thay vì trở nên chánh niệm, cô cố gắng đè nén các cảm xúc của mình. Ở các bữa ăn, cô kiềm chế để không cảm thấy tham ăn. Cô còn cố gắng để ăn ít hơn nhu cầu và bù đắp bằng các thức uống có chứa protein. Vì thế thay vào tâm tham bình thường, cô phát triển một sự dị ứng thần kinh và trở nên trầm cảm. May thay cô được một thiện hữu nhắc nhở cô nên có một cái nhìn toàn diện và vun trồng các trạng thái tâm thiện. Người bạn hướng dẫn những phương cách để thoát khỏi sự trầm cảm: đọc sách, đi dã ngoại, làm điều thiện, hay bận rộn với công việc. Nhưng cô phản ứng quyết liệt, "Tôi không muốn trốn tránh thực tại!" Làm những gì cần thiết để thoát khỏi gọng kìm của bất thiện pháp không phải là trốn tránh thực tại. Đó là trốn tránh một nỗi đau lớn hơn.

Nếu cuối cùng bạn còn tạo thêm nhiều phiền não, khổ đau hơn, thì liệu tất cả mọi cố gắng của bạn để đi theo con đường của Phật có ý nghĩa gì? Bạn phải luôn quán chiếu về hành động và hậu quả của những hành đông đó. Bạn phải không ngừng tự vấn, "Ngay giây phút này tôi đang vun trồng điều gì?"

Một lần kia người dì của Đức Phật, tỳ kheo ni Maha Pajapati Gotami, xin Đức Phật cho bà những lời khuyên ngắn để hướng dẫn sự tu tập của bà. Đức Phật dạy bà hãy làm bất cứ gì bà biết từ kinh nghiệm bản thân, từ sự hiểu biết thông thường, từ những đức tính nơi bà. Đức Phật dạy những việc cần làm phải đưa đến:

- không tham ái
- không vướng mắc
- buông bỏ (các nhân của khổ đau), không chấp chứa
- thiểu dục, không ham muốn nhiều

• tự tại, không bất mãn

• độc cư an tịnh, không tụ họp, đàn đúm

• tinh tấn, không lười nhác

• dễ được hỗ trợ, không đòi hỏi, lựa chọn

(A IV (Tám) VI.3)

Những điều kể trên là một bảng hướng dẫn tiện ích để đảm bảo rằng các nỗ lực của ta phù hợp với giáo lý nói chung.

Đây là một nguyên tắc khác mà ta có thể dùng để đánh giá sự nỗ lực của mình. Như Đức Phật đã tuyên thuyết, lời dạy cốt yếu của tất cả chư Phật luôn là, "Làm điều thiện, không làm điều ác, và thanh tịnh tâm." (Dh 183)

Chánh Niệm Về Chánh Tinh Tấn

Khi tâm bị uế nhiễm bởi các bất thiện pháp, thì việc hành thiền rất khó khăn. Một số hành giả khi ngồi tọa thiền, không thể nào giữ được yên tĩnh. Họ cựa quậy, ho, gãi, xoay trở, quay bên này, bên kia, theo dõi các thiền sinh khác, hay thường thay đổi thế ngồi. Số khác thì lại hay ngáp và họ cảm thấy không thể nào tỉnh thức. Những người có thói hay sân giận, có thể cảm thấy bất mãn, phàn nàn trong tâm khi họ cố gắng để thiền. Người khác nữa lại có thể bị chế ngự bởi ái dục, hay nghi hoặc.

Qua bao năm tu tập, thiền giả đã phát triển được những phương cách được coi như là có năng lực đặc biệt để chế ngự các chướng ngại cản trở việc thực hành thiền chánh niệm.

• Khi ái dục quấy nhiễu tâm ta, hãy mổ sẻ đối tượng của ái dục trong tâm. Thí dụ nếu bạn đang thèm một miếng bánh chocolate. Hãy nhắc nhở bản thân rằng miếng bánh đó được tạo nên bởi nhiều yếu tố và nó sẽ bị hư hoại. Sau khi ăn, nó sẽ trở thành gì. Hãy cứ quán tưởng những điều này cho đến khi lòng ham muốn của bạn không còn nữa. Phương thức này cũng hữu

hiệu nếu đối tượng của lòng ham muốn của bạn là một con người. Hãy tưởng đến những thành phần cấu tạo của thân – xương, ruột và các nội tạng khác, máu mủ và các chất lỏng khác trong thân. Hãy cứ quán tưởng những điều này, hay thử hình dung xem người đó sẽ như thế nào nếu là một bộ xương khô, cho đến khi lòng ham muốn của bạn qua đi. Nhưng nếu phương pháp này lại làm tăng thêm lòng ham muốn của bạn, thì phải dừng ngay lập tức và chú tâm vào hơi thở.

• Khi sân nổi lên, ứng dụng những cách đối trị mà chúng ta đã bàn qua, như là ý thức về tâm sân của ta, nhận biết tính chất vô thường của mọi cảm thọ, quán chiếu về những lợi ích của lòng kiên nhẫn, hãy tự lý giải để có một cái nhìn khác, và vun trồng tình cảm thương yêu.

• Khi hôn trầm hay buồn ngủ kéo đến, hãy hình dung ra một nguồn ánh sáng chói lọi. Nếu không thành công, hãy thử những cách sau đây: kéo lỗ tai, mở to mắt ra, đảo mắt trong vài giây, và nhắm mắt trở lại. Hãy hít vào thật sâu và giữ lại càng lâu càng tốt, sau đó thở ra chậm rãi; nếu cần, lặp lại hành động này vài lần, cho đến khi mạch tim đập mạnh, và bạn có thể đổ mồ hôi. Không nhắm kín mắt. Đứng dậy và thực hành thiền đứng, hay thiền hành. Rửa mặt với nước lạnh. Nếu không có điều gì hữu hiệu, thì hãy đi ngủ.

• Khi trạo cử hay lo âu phát khởi, quán chiếu về trạng thái tĩnh lặng, thanh tịnh, hay bình an. Đem tâm trở về với hơi thở và trụ vào đó. Hít thở sâu và cảm nhận hơi thở ở mũi, vào trong thân. Hãy thở một hơi thở nữa. Hướng sự chú tâm đến phần mông hay lòng bàn chân và cảm nhận sức nặng của thân.

• Khi nghi phát khởi, hãy quán chiếu về sự giác ngộ của Đức Phật, về tính chất vô thời hạn của Phật pháp và sự đạt được giác ngộ của các đệ tử của Đức Phật. Nếu bạn đắm chìm trong một suy tưởng nào đó, hãy buông bỏ việc làm vô ích đó và quán tưởng đến một khía cạnh nào đó trong giáo lý của Đức Phật. Chú trọng vào những gì bạn biết là đúng về vô thường, về khổ đau, về sự không có khả năng làm chủ được bất cứ điều gì. Hãy chú tâm vào giây phút hiện tại.

Khi tâm ái dục đã qua đi, bạn cảm thấy như mình đã trả được một món nợ. Khi sân hận đã tàn lụi, bạn cảm thấy như vừa thoát khỏi một căn bệnh. Khi cơn buồn ngủ không còn, bạn cảm thấy như được giải thoát khỏi ngục tù. Khi trạo hối hoại diệt, bạn cảm thấy như được giải thoát khỏi kiếp nô lệ. Và khi tâm nghi hoặc không còn nữa, bạn cảm thấy như đã đến được một nơi an toàn, chắc chắn, không còn lạc lối giữa sa mạc.

Không những bạn cảm thấy hạnh phúc ngay giây phút tâm bất thiện biến mất, mà cả sau này khi bạn nghĩ đến sự vắng mặt của chúng. Khi nhớ đến bao khổ đau mà các chướng ngại và kiết sử đã mang đến cho bạn trong quá khứ, bạn sẽ cảm thấy thật hạnh phúc khi nhận ra rằng chúng không phiền nhiễu bạn nữa. Tâm bạn thư thái, thanh tịnh. Bạn đã đi tìm trạng thái tâm này. Giờ bạn đã đạt được, và bạn rất hạnh phúc.

Khi các tâm hành ác đã mờ nhạt, tâm sẵn sàng để vun trồng các tư tưởng tích cực. Khi tâm hành thiện phát sinh trong lúc tọa thiền, hãy quán sát chúng một cách đầy chánh niệm mà không bám víu vào chúng. Những tâm thiện cần được vun trồng, tưới tắm trong thiền quán bao gồm tình thương yêu, bi mẫn, hỷ, xả, sự thông cảm, chịu đựng, hòa nhã, kiên nhẫn và phục vụ đối với tất cả mọi chúng sanh. Khi các tâm hành thiện này qua đi, hãy nỗ lực để vun trồng chúng trở lại, hãy nhớ lý do trước hết tại sao chúng có mặt. Nguồn gốc của mọi thiện pháp đều ở trong tâm ta. Chỉ là chúng thường bị các hoàn cảnh tiêu cực che lấp.

Dùng Chánh Tinh Tấn để ngăn cản, chế ngự các tâm hành bất thiện, và để vun trồng, duy trì tâm hành thiện thì cũng giống như ta đang leo núi. Trước khi bắt đầu vào cuộc, ta phải cẩn thận để tránh những vấn đề phát sinh trên đường. Ta phải chắc rằng cơ thể và tâm lý ta thích hợp cho hành động này. Ta cần mang theo một ít thuốc phòng trường hợp bị bệnh bất thình lình. Ta phải mang giày thể thao, mang theo dây, gậy, thức ăn, nước uống, và y phục thích hợp. Những phương tiện này thì cũng giống như Chánh Tinh Tấn để ngăn trở các trạng thái tâm tiêu cực không phát sinh.

Mặc dầu đã chuẩn bị chu đáo như thế, vẫn sẽ có vấn đề xảy ra. Khi đói khát, ta dừng lại để ăn uống; khi cần đi nhà vệ sinh, ta cũng làm thế. Khi mỏi mệt, ta nghỉ ngơi. Khi bị sốt cao, ta phải uống thuốc đã mang theo người. Những

hành động này thì giống như là cách ta chế ngự các tâm hành bất thiện khi chúng phát sinh.

Ta duy trì năng lượng bằng cách nghỉ ngơi, ăn uống điều độ, uống nhiều nước, và tránh làm việc gì quá độ. Các hoạt động tích cực này cũng giống như là vun trồng các thiện pháp.

Sau muôn vàn khó khăn, ta cũng lên đến đỉnh, ta cảm thấy thật sự giải thoát, vui mừng, hài lòng. Ta vui mừng vì đã đạt được mục đích của mình, với nhiều nỗ lực. Ta có thể nói, " Tôi rất mừng là mọi việc đã qua rồi" hay "Tôi rất mừng là tôi đã có thể chiến thắng được mọi chướng ngại." Tương tự, khi bạn vun trồng thiện pháp và duy trì được chúng, bạn vui mừng vì cuộc chiến đấu của mình đã kết thúc và bạn sẽ không bao giờ phải chiến đấu với bất thiện pháp nữa. Chánh Tinh Tấn có thể mang đến niềm vui như thế đó.

Khi ta nỗ lực để đạt được hạnh phúc, là nó đã có mặt. Hãy nhớ đến mục đích của mình, và đừng bao giờ lơ là tinh tấn cho đến khi ta đạt được hạnh phúc tuyệt đối. Hãy tự nhủ:

Hạnh phúc thay ta được sống an ổn giữa những oán thù.

Giữa những kẻ hung ác, ta không có oán thù.

Hạnh phúc thay ta được sống (với tâm) không bệnh giữa những bệnh tật.

Giữa những người đau yếu, ta thoát khỏi bệnh hoạn.

Hạnh phúc thay ta sống không tham đắm giữa bao ham muốn.

Giữa những kẻ san tham, chúng ta thoát khỏi san tham.

(Dh 197-199) [Tỳ kheo Bhikkhu Buddharakkhita])

Tóm Lược Về Chánh Tinh Tấn

• Chánh Tinh Tấn rất quan trọng trong việc phát triển tâm linh, dầu ít được nhấn mạnh đến.

• Chánh Tinh Tấn có bốn (Tứ chánh cần) : Ngăn cản tâm bất thiện sanh khởi, chế ngự tâm bất thiện nếu đã sanh khởi, vun trồng tâm thiện, và duy trì tâm thiện.

• Kiết sử là những khuynh hướng bất thiện đã hằn sâu trong tâm, sanh khởi do tham và khiến những người bị uế nhiễm sống trong đau khổ. Mười kiết sử là thân kiến, nghi, giới cấm thủ, tham, sân, ước muốn được tái sinh trong cõi sắc giới, ước muốn được tái sinh trong cõi vô sắc giới, kiêu mạn, trạo hối, và vô minh.

• Chướng ngại là biểu hiện của kiết sử dưới dạng thô tháo, cao độ. Ta cần sử dụng Chánh Tinh Tấn để kiềm chế và điều phục năm chướng ngại là: tham, sân, thùy miên hôn trầm, trạo cử lo âu và nghi.

• Các phương cách để chế ngự một chướng ngại là: đừng chủ ý đến nó, hướng sự chú tâm đến chỗ khác, thay thế chướng ngại bằng một đặc tính trái ngược với nó, tự lý giải, và cuối cùng, nếu tất cả mọi các cách đều thất bại, thì phải hủy diệt nó với tất cả sức lực của mình.

• Ta chỉ có thể đè nén được các kiết sử, nếu không thể hủy diệt chúng. Các kiết sử có thể bị làm yếu đi bằng tâm chánh niệm và định; hay sự phát triển của các đặc tính đối nghịch với chúng cũng sẽ làm chúng yếu hơn nhiều. Khi các kiết sử cuối cùng bị phá vỡ, là ta đạt được giác ngộ.

• Duy trì chánh niệm để ngăn cản tâm bất thiện phát sinh. Chánh niệm được phát triển qua giới luật, sự thực hành chánh niệm, tri giác, kiên nhẫn, và nỗ lực.

• Để chế ngự tâm bất thiện đã sanh khởi, chỉ nhận biết chúng.

• Nếu ta không thể nhận diện được tâm bất thiện một cách nhanh chóng, thì chúng sẽ tích lũy thêm sức mạnh; lúc đó, ta phải buông bỏ tất cả, để dồn mọi sự chú tâm vào chúng. Cố gắng quán chiếu về sự nguy hại mà chúng có thể mang đến và tính vô thường của bất cứ nhân duyên gì đã phát sinh ra chúng, hay thay thế chúng với các tâm thiện.

• Khi tâm bất thiện đã qua đi, hãy vun trồng tâm thiện bằng cách hồi tưởng lại các tâm thiện này hữu ích như thế nào và bằng cách chủ tâm tạo ra các tâm về tình thương, kiên định, bi mẫn, vân vân. Hãy sử dụng bất cứ phương pháp nào ta biết để phát triển tâm thiện.

• Đừng lạc vào trong các chi tiết của việc thực hành mà quên đi cái nhìn toàn diện. Phải luôn đảm bảo rằng sự nỗ lực của ta thực sự mang lại nhiều thiện pháp hơn.

• Hãy điều chỉnh cách sống để hỗ trợ cho việc duy trì thiện pháp, nên làm những việc như là kết bạn với thiện hữu tri thức, học hỏi, tham khảo kinh sách Phật.

Không có chánh niệm mạnh mẽ, tâm ta sẽ nhanh chóng trở về với những thói quen cũ; do đó ta phải luôn nỗ lực duy trì tâm thiện hầu giúp ta được hạnh phúc.

CHÁNH NIỆM (BƯỚC 7)

Chánh niệm là sự ý thức, chú tâm từng giây từng phút đến những gì đang xảy ra quanh và trong ta. Một cách vô thức, chúng ta cảm nhận bản thân và thế giới chung quanh qua những định kiến hẹp hòi, theo thói quen, tạo ra bởi vọng tưởng, do đó tư duy, ý thức tâm linh của ta đối với thực tại rất tản mạn, rối rắm. Chánh niệm giúp chúng ta tạm thời dừng lại mọi suy tưởng, hình ảnh, phán đoán giá trị, nhận xét nội tâm, ý kiến, và suy diễn. Tâm chánh niệm chính xác, sâu lắng, cân đối, và không rối rắm. Tâm đó giống như một tấm gương phản chiếu mà không làm sai lệch bất cứ gì ở trước gương.

Đức Phật thường khuyên đệ tử "Hãy giữ tâm chánh niệm trước mặt." "Trước mặt" có nghĩa là ngay giây phút hiện tại. Điều này không chỉ có nghĩa là phải biết rõ tâm đang làm khi ta hành thiền; mà có nghĩa là ta phải biết rõ ràng mọi chuyển động vật lý và tâm lý mà chúng ta thực hiện trong suốt những giờ phút thức tỉnh trong ngày. Nói cách khác, nó có nghĩa là có mặt ở đây, ngay bây giờ.

Giây phút hiện tại thay đổi quá nhanh đến nỗi chúng ta thường không để ý đến sự có mặt của nó chút nào. Mỗi sát na tâm giống như một chuỗi hình ảnh chiếu trên màn hình. Một số hình ảnh đến từ ấn tượng giác quan. Số khác đến từ ký ức của quá khứ hay viễn ảnh của tương lai. Chánh niệm giúp chúng ta giữ màn hình đứng yên để chúng ta có thể trở nên ý thức về các cảm xúc và kinh nghiệm như chúng thật là, không có sự tô vẽ méo mó của các phản ứng do các điều kiện xã hội hay thói quen tạo ra.

Một khi chúng ta đã tập nhận biết mà không phán xét những gì đang thực sự xảy ra, là ta có thể quán sát cảm xúc, tư tưởng của mình mà không vướng mắc, mà không bị lôi cuốn theo các phản ứng của thói quen. Do đó chánh niệm cho chúng ta thời gian cần thiết để ngăn chặn và chế ngự những thói quen suy nghĩ và hành động tiêu cực, để vun trồng và duy trì các thói quen tốt. Chánh niệm giúp ta thoát khỏi sự bộc phát tự động, giúp ta kiểm soát được tư tưởng, hành động, và lời nói của mình.

Hơn thế nữa, chánh niệm đưa đến tri giác, "cái thấy nội tâm" rõ ràng đối với bản chất của sự vật như chúng thực sự là, không lệch lạc. Với sự thực hành thường xuyên, trong các thời khóa hành thiền chính thức, cũng như trong sinh hoạt hằng ngày, chánh niệm giúp chúng ta nhìn thế giới bên ngoài và bản thân với con mắt của trí tuệ nội tâm. Tri giác là vương miện của tuệ. Mở được con mắt tuệ là mục đích cốt yếu của chánh niệm, vì tuệ tri về bản chất thực sự của thực tại là bí mật tối thượng của thanh tịnh và hạnh phúc vững bền. Chúng ta không cần phải tìm kiếm nó ở bên ngoài; mỗi chúng ta đều có khả năng nội tại để vun trồng giác tri. Một câu chuyện cổ xưa sẽ làm rõ hơn điểm này.

Thuở xưa có một vị thiên nhân muốn giấu kín một bí mật quan trọng – bí mật của hạnh phúc. Đầu tiên ông nghĩ đến việc giấu bí mật đó ở dưới đáy biển. Nhưng rồi ông tự nhủ, "Không, ta không thể giấu bí mật của ta ở đó. Con người rất thông minh. Một ngày kia họ sẽ tìm ra nó."

Kế tiếp, vị ấy nghĩ đến việc giấu bí mật trong một hang động. Nhưng rồi ông cũng từ bỏ ý định đó. "Có nhiều người thăm viếng các hang động này, họ sẽ tìm ra bí mật ở đó." Sau đó ông nghĩ đến việc giấu bí mật trên đỉnh núi cao nhất. Nhưng rồi ông cũng nghĩ, "Ngày nay con người rất tò mò. Một ngày kia sẽ có người leo lên đỉnh núi và khám phá ra nó."

Cuối cùng vị thiên nhân tìm ra được một giải pháp hoàn hảo nhất. "À! Ta biết một nơi mà không có ai đến đó để tìm kiếm. Ta sẽ chôn giấu bí mật này trong tâm của chúng sanh."

Vị thiên nhân này đã giấu sự thật trong tâm con người. Giờ hãy để chúng ta đi tìm nó! Chánh niệm không nhằm mục đích tìm hiểu điều gì ở bên ngoài. Mục đích của nó là để tìm ra sự thật ẩn chứa bên trong chúng ta -ở ngay tâm trí này.

Theo Đức Phật tâm ta sáng láng tự nhiên. Trong mỗi sát na, khi thức đầu tiên phát khởi, nó chói lòa ánh sáng. Tuy nhiên, đối với tâm chưa giác ngộ, ánh sáng đó bị che mờ bởi sự nhiễm ô của tham, sân, và si. Những nhiễm ô này cản trở sự trong sáng của tâm, khiến tâm u tối, khổ đau.

Nhưng chúng ta không thể nói rằng tâm đã sẵn thanh tịnh thì ta không cần phải làm gì cả. Chúng ta phải tu tập để khiến nó luôn được như thế. Chúng ta phải chùi rửa tâm trong sáng này để ánh sáng tự nhiên đó không bị bất cứ nhiễm ô nào làm mờ đục. Trí tuệ được vun trồng với chánh niệm sẽ thiêu đốt chướng ngại của tham, sân, và si. Chúng ta càng tháo gỡ được nhiều chướng ngại, thì tâm càng trở nên tự tại, hạnh phúc, và chiếu sáng. Chánh niệm cũng ngăn trở không để cho các lậu hoặc lại phát khởi. Do đó, bí mật thâm sâu của hạnh phúc được giấu kín là chân lý này đây: hạnh phúc đến từ bên trong bản tâm của ta qua việc sử dụng chánh niệm để dẹp bỏ tham, sân, và si. Bí mật của hạnh phúc được hiển lộ khi các lớp vỏ của nhiễm ô được lột bỏ bởi trí tuệ.

Chánh niệm đưa đến giác tri như thế nào, và giác tri giúp ta buông bỏ các chướng ngại như thế nào? Khi hành giả quay vào quán sát nội tâm, cố gắng để hiểu sự thật về hạnh phúc, hành giả ý thức và quán sát năm uẩn của thân tâm. Khi hành giả quán sát một cách có chánh niệm, hành giả bắt đầu thấy mỗi uẩn phát sinh, tăng trưởng, sung mãn, suy yếu, rồi hoại diệt đi như thế nào.

Thí dụ, tấm thân đẹp đẽ này mà ta luôn cẩn thận gìn giữ sức khỏe cho nó đang thay đổi từng giây phút. Khi ta đang đọc những dòng này, mỗi tế bào, mỗi mô và những phần nhỏ nhất của thân vật lý đang thay đổi – tăng trưởng, hư hoại. Trái tim đang đập, phổi, thận, gan, óc, vân vân đang hoạt động. Trong khi các bộ phận vật lý này đang thay đổi, thì thọ, tưởng, thức và các đối tượng tâm linh cũng phát sinh rồi qua đi. Chánh niệm trong giây phút hiện tại tạo cho ta tri giác về những sự thay đổi này – vào tính chất vô thường không thể tránh được của tất cả vạn pháp.

Nhận thức được tính chất vô thường của vạn pháp sẽ cho ta cơ hội để nhận biết khổ do vô thường tạo ra. Thí dụ, hãy hồi tưởng lại những cảm thọ tuyệt vời mà bạn đã trải qua trong quá khứ. Giờ đây các cảm thọ đó có hoàn toàn giống như trước không, dầu bạn có thể tạo dựng lại hoàn cảnh, môi trường như xưa? Biết được rằng những gì thuộc về quá khứ đã qua đi mãi mãi khiến ta cảm thấy buồn. Khi chúng ta có thể thấy mọi thứ đều qua đi như thế nào – thân, thọ, con người và vật chất mà ta thương yêu, trân quý –

không chỉ trong từng giây phút mà rất nhiều lần trong những giây phút đó, là ta thấy được nguyên nhân của khổ: tâm bám víu vào các pháp luôn biến chuyển không dừng dứt.

Cuối cùng, chánh niệm tạo cho chúng ta tri giác về sự hiện hữu thực sự của vạn pháp, kể cả con người. Tri giác về vô thường và khổ giúp ta thấy rằng thực tại không phải là cái gì "ở bên ngoài", tách biệt khỏi chúng ta. Đúng ra, thực tại là sự trải nghiệm luôn thay đổi của chúng ta đối với thế giới không ngừng biến chuyển -thế giới nội tại và thế giới mà ta cảm nhận được qua các giác quan.

Tu tập chánh niệm giúp ta thấy việc không chấp nhận, chống đối lại với những gì xảy ra trong cuộc đời là vô ích. Chúng ta không chặt tay mình khi nó làm điều gì xấu. Tương tự, nếu ta xa lánh những người hành xử khác ta, thì thật dại khờ, vì tất cả chúng ta đều là một phần của thế giới luôn biến chuyển, luôn khổ đau này. Tranh chấp với thế giới thì cũng giống như bàn tay này đánh đấm với bàn tay kia, hay con mắt bên phải đối nghịch với con mắt trái.

Chúng ta khám phá ra cuộc đời không phải là một cái gì bất biến. Nó là một dòng chảy mãnh liệt của những biến đổi không dừng. Khi đi tìm kiếm ý nghĩa của cuộc đời, tất cả những gì ta có thể tìm thấy là sự thay đổi này. Khi chúng ta tiếp tục quán tưởng về khía cạnh nổi bật này, ta sẽ không thấy bản chất vững bền hay thường hằng trong đó – không có cái ngã hay linh hồn bền vững, thường hằng nào ở bên trong để ta có thể bám víu vào, và cũng không có cái ngã hay linh hồn bền vững, thường hằng nào ở tha nhân để ta tranh cãi với.

Do đó, chánh niệm mang đến cho ta tri kiến về ba tính chất của vạn pháp: vô thường, khổ, và vô ngã. Quay vào nội tâm, tự quán sát mình, ta sẽ thấy thân vật chất này biến đổi nhanh chóng đến dường nào, và những sự thay đổi này khiến ta đau khổ biết bao. Ta đã ước muốn mãnh liệt đến thế nào để không còn phải tái sinh, không phải già, bệnh, không phải trải qua những khổ đau, thất vọng, hay sầu não nữa. Ta biết khổ khi bám víu vào người hay vật mà ta ưa thích, hoặc tránh né người hay vật mà ta không ưa thích. Ta ý thức rằng bất cứ ham muốn nào, dầu vi tế hay cao cả đến đâu, cũng

mang đến khổ đau. Ngay chính lòng ham muốn chế ngự dục tham -dầu là thiện và cần thiết cho sự tiến bộ- cũng là khổ. Cuối cùng, chúng ta thấy rằng cảm nhận về cái ngã, sự xác tín cá nhân (personal identification) mà ta bảo vệ một cách mãnh liệt, cũng chỉ là ảo tưởng, vì chúng ta là một quá trình, một dòng chảy không ngừng của vật chất, tình cảm, và những biến động tâm linh mới mẻ trong từng phút giây.

Ấn Độ giáo đã diễn tả chân lý này một cách sống động khi họ nói đến ba vị thần -vị thần sáng tạo Brahma, vị thần bảo vệ Vishnu và vị thần hủy diệt Shiva. Vị sáng tạo là giai đoạn phát khởi; vị bảo vệ là giai đoạn sung mãn; và vị hủy diệt là giai đoạn hoại diệt. Mỗi giây phút một pháp nào đó phát khởi; mỗi giây phút một pháp nào đó sung mãn; và mỗi giây phút một pháp nào đó bị hoại diệt. Không có giây phút nào ngưng đọng, vì không có gì, ngay chỉ trong một tích tắc thời gian, là còn nguyên vẹn. Quá trình này tiếp diễn không ngừng nghỉ.

Khi đã đạt được tri kiến này, ta có thể để cho các xúc cảm, cảm thọ, suy tưởng đi qua tâm mà không níu giữ lại bất cứ thứ gì, dầu rằng chúng dễ chịu, thoải mái thế nào. Trái lại, khi các trạng thái khó chịu, đau đớn, hay không thể chịu đựng xuất hiện, ta cũng để chúng qua đi mà không trở nên bực bội. Chúng ta chỉ để sự việc xảy ra mà không cố gắng ngăn chặn chúng, không bám víu chúng mà cũng không tránh né chúng. Chúng ta chỉ nhận biết sự vật như chúng là.

Chúng ta thấy, không chỉ với con mắt của trí tuệ mà ngay cả với sự tỉnh thức hằng ngày, rằng tất cả mọi vật, mọi chúng sanh hiện hữu dựa vào những nhân duyên luôn biến đổi. Vì không có gì thường hằng để bám víu vào và không có gì thường hằng để xua đẩy đi, chúng ta tự tại với một tâm hoàn toàn an tĩnh, hoàn toàn hạnh phúc.

Bốn Lãnh Vực Chánh Niệm (Tứ Niệm Xứ)

Chánh niệm là sự ứng dụng thiền trong cuộc sống. Những phương pháp thực hành chánh niệm được nói đến sau đây dựa vào bài pháp do Đức Phật giảng với các đệ tử của Ngài về bốn nền tảng của chánh niệm, (Maha-

Satipatthana Sutta, Kinh Đại Niệm Xứ, D 22). Trong bản kinh đó, Đức Phật dạy nhiều phương pháp thiền định. Ngài bắt đầu với sự giải thích mỗi phương pháp bằng những lời, "Lại nữa, này các tỳ kheo …". Với những lời này Đức Phật muốn truyền dạy rằng cần đem các phương pháp này ra thực hành. Ngài tuyên thuyết rõ ràng rằng bất cứ ai thực hành chánh niệm theo các phương pháp này chắc chắn sẽ đạt được hạnh phúc lâu bền trong giác ngộ. Tuy nhiên với nhiều phương pháp như thế, làm sao chúng ta có thể thực hành tất cả?

Sự khác biệt trong các phương pháp mà Đức Phật đã dạy chỉ gây khó khăn cho những ai chưa quen với giáo pháp. Thực ra, các phương cách thực hành đều dựa trên các sinh hoạt hằng ngày của chúng ta. Hơn nữa, các phương pháp của Đức Phật đều dựa trên trí tuệ siêu việt của Ngài về cách mà tâm chúng sanh vận hành.

Lấy thí dụ một em bé. Bé rất dễ thương và tuyệt vời nhưng cũng rất đòi hỏi. Em bé đòi ăn, đòi tả sạch, đòi không khí trong lành, đòi ngủ, và nhiều thứ khác nữa, trong khi sự chú tâm em bé rất ngắn. Bậc làm cha mẹ có bổn phận giữ cho em bé bận rộn và khuyến khích bé bằng cách chắc chắn rằng bé có một số đồ chơi hữu ích và những hoạt động khác nhau. Tâm chúng ta cũng đòi hỏi tương tự như thế, và sự chú tâm của chúng ta đôi khi cũng ngắn ngủi như của một em bé. Đức Phật hiểu điều này. Ngài liệt kê cho chúng ta cả một danh sách những việc cần làm. Chúng ta có thể bắt đầu với bất cứ đối tượng nào của thiền quán. Hơi thở, cảm thọ, một trạng thái tâm, một trong những chướng ngại hay kiết sử – không quan trọng là gì- vì bất cứ cái gì chúng ta chú tâm vào, không lâu sau sẽ thay đổi. Khi tâm hướng đến điều gì đó bất thiện, ta lập tức thay nó với điều gì đó tốt hơn, giống như khi cha mẹ đưa cho em bé một quả bóng để lấy cất cái kéo mà bé vừa cầm được. Khi tâm hướng đến điều thiện, ta sẽ khuyến khích nó.

Bất cứ điều gì phát khởi trong tâm sẽ trở thành đối tượng của thiền chánh niệm. Chúng ta có thể dùng bất cứ đối tượng nào để phát triển thêm trí tuệ của chúng ta về ba tính chất của mọi hiện hữu: vô thường, khổ, và vô ngã. Khi một tư tưởng nào đó hoại diệt đi một cách tự nhiên, chúng ta chuyển tâm trở lại với đối tượng thiền quán ban đầu.

Có thể bạn sẽ tự hỏi, "Nếu tâm tôi không trụ vào đối tượng thiền quán đầu tiên thì sao? Nếu tôi chọn quán chiếu trên ba mươi hai phần của thân, nhưng trong một tiếng đồng hồ tôi chỉ mới quán được năm phần đầu tiên thì sao?" Nếu các đối tượng thiền quán khác sinh khởi nơi tâm và bạn sử dụng chúng để quán chiếu về ba đặc tính của thực tại, thì đâu có vấn đề gì? Bất cứ phương pháp thiền nào mà có thể giúp bạn nhận ra được chân lý, thì đó là một phương cách hữu hiệu. Đừng hy vọng rằng tâm sẽ trụ trên đối tượng này hay đối tượng kia. Bản chất tự nhiên của tâm là biến đổi. Nó đi từ đối tượng này đến đối tượng khác.

Nhưng không nên cố ý nhảy từ đối tượng này sang đối tượng khác. Bắt đầu với sự chú tâm vào một đối tượng thiền quán, như là thân, và chỉ chuyển đến đối tượng khác khi nó tự nhiên sinh khởi. Thí dụ ta đang chú tâm vào hơi thở, bỗng nhiên một tư tưởng phát khởi khiến ta nghĩ về bệnh da của mình. Khi tư tưởng đó qua đi, tâm sẽ trở về với hơi thở kế tiếp. Nếu không thể dứt chú tâm về da, ta nên quán tưởng về sự vô thường của da – nó mong manh như thế nào, luôn chuyển đổi như thế nào, và sẽ trở nên nhăn nheo như thế nào. Ta cũng nên quán về việc chấp vào da sẽ vô ích và phiền não như thế nào, vì dầu ta cố gắng thế nào, nó cũng sẽ phải thay đổi, mà ta càng bám víu vào nó, ta càng khổ đau. Ta cũng nên nghĩ đến tính vô ngã của da – không có "cái ta" nào trong đó để làm chủ nó. Sau đó ta quán sát khi các tư tưởng này qua đi. Ta cũng nhận thấy rằng hành động quán sát là sự nhận thức đầy chánh niệm về các luồng tư tưởng, chính nó cũng vô thường. Khi tất cả mọi tư tưởng đã lắng dịu, ta hãy để tâm trở về với hơi thở. Rồi khi bất cứ tư tưởng mới nào phát sinh, ta cũng quán sát chúng theo cách như thế. Thực hành theo phương cách này, dần dần các tư tưởng sẽ dừng bặt và tâm đạt được định.

Các phương pháp thiền quán của Đức Phật giống như một tủ đựng đầy thuốc. Bạn không thể uống tất cả các loại thuốc cùng lúc, cũng như bạn không thể thực hành mọi thứ trong bốn lãnh vực chánh niệm (Tứ niệm xứ) cùng một lúc. Hãy bắt đầu với bất cứ lãnh vực nào bạn cảm thấy thoải mái. Rồi trong quá trình thiền quán, bạn có thể quán về một lãnh vực khác, tùy thuộc vào đối tượng thiền quán phát sinh. Hiện tại tâm của ta có vẻ lăng xăng, lộn xộn, nhưng nó sẽ dần lắng xuống. Khi tâm chánh niệm đã trở nên

mạnh mẽ, sắc bén, tự nhiên tâm sẽ bắt đầu quán xét các khía cạnh sâu sắc hơn trong giáo lý của Đức Phật.

Bốn lãnh vực của Chánh Niệm là:

• Chánh niệm về thân

• Chánh niệm về thọ

• Chánh niệm về tâm

• Chánh niệm về đối tượng của tâm

Chúng ta bắt đầu với sự chánh niệm về thân, đặc biệt là về hơi thở. Thiền quán dựa trên hơi thở tạo cho tâm và thân thời gian để lắng xuống. Sau đó, khi các lãnh vực chánh niệm khác phát sinh, ta có thể ý thức về chúng. Dầu đối tượng nào phát khởi, dầu cho đó là sắc pháp hay tâm pháp, ta cũng phải quán về tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của nó.

Quán Thân

Cho đến giờ, chúng ta chỉ nói đến hơi thở như là một đối tượng của thiền quán – và thật thế nó có thể đưa ta đi trọn con đường đến hoàn toàn giải thoát. Nhưng ta cũng có thể sử dụng các đối tượng khác. Theo truyền thống chúng ta có thể kể đến bốn mươi loại đối tượng thiền quán chánh yếu, kể cả thân và các bộ phận của thân. Ba trong các phương cách hữu hiệu nhất để vun trồng chánh niệm về thân là: chánh niệm về hơi thở, chánh niệm về các tư thế và chánh niệm về các bộ phận cơ thể.

Chánh Niệm Về Hơi Thở

Đức Phật khuyên chúng ta nên bắt đầu hành thiền minh sát với chánh niệm dựa trên hơi thở. Hơi thở là một đối tượng vừa luôn có mặt, vừa luôn biến đổi theo một cách mà tự nhiên sẽ khiến ta phải chú tâm. Khi tâm hòa hợp theo hơi thở vào ra, ta có thể chú tâm vào giây phút hiện tại một cách tự nhiên. Ta có thể nhận biết cảm giác phát khởi từ sự tiếp xúc của hơi thở ở

bờ mũi. Ta có thể nhận biết hơi thở vào dài hay hơi thở ra dài. Ta cũng có thể nhận biết khi độ dài của hơi thở thay đổi, và hơi thở vào ra nhanh chậm hơn trước đó. Ta cũng có thể nhận biết khi một dọc hơi thở ngắn bị gián đoạn bởi một hơi thở dài sâu. Ta cũng có thể nhận biết sự căng phồng hay xẹp xuống nơi lồng ngực, bụng, và bụng dưới. Quán sát được các trạng thái này của hơi thở khiến tâm luôn có mặt trong giây phút hiện tại.

Quán sát hơi thở với chánh niệm có thể giúp ta biết nhiều điều về việc tâm vận hành như thế nào. Khi hít vào, ta cảm nhận được sự an tĩnh ở một mức độ thấp. Khi thở ra, ta cảm nhận được sự an tĩnh ở một mức độ thấp. Sự an tĩnh mà ta có được do kết quả của việc hít vào bị gián đoạn bởi sự thở ra, và ngược lại. Tuy nhiên, nếu ta giữ hơi thở vào lâu hơn bình thường một chút để kéo dài cảm giác an tĩnh, ta sẽ cảm thấy căng; tương tự, nếu ta đợi một lúc lâu hơn bình thường trước khi hít vào lại để kéo dài cảm giác an tĩnh, ta cũng cảm thấy căng thẳng. Nếu giữ hơi thở vào hay ra lâu thái quá còn có thể tạo ra cảm giác đau đớn.

Qua sự quán sát này, ta thấy rằng mình muốn được an tĩnh, giải tỏa căng thẳng và muốn tránh sự khó chịu của việc chờ đợi quá lâu trước khi hít vào hay thở ra. Ta thấy rằng ta muốn sự an tĩnh do quy trình hít thở tạo ra, sẽ kéo dài hơn và sự căng thẳng sẽ sớm qua đi. Vì cảm giác căng thẳng không qua đi nhanh như ta muốn, cũng như sự an tĩnh không kéo dài như ta mong, ta trở nên bực bội. Do đó chỉ với việc quán sát hơi thở, ta cũng thấy rằng ngay chính với một ước muốn nhỏ về sự thường hằng trong một thế giới vô thường, cũng có thể đưa đến khổ. Hơn thế nữa, vì không có một bản ngã nào để làm chủ tình thế, ước muốn được an tĩnh và giải tỏa căng thẳng sẽ luôn khiến ta cảm thấy bất lực. Tuy nhiên, nếu ta thư giãn tâm để quán sát hơi thở mà không mong cầu sự an tĩnh hay tránh né căng thẳng đã phát sinh, chỉ trải nghiệm sự vô thường, khổ, và vô ngã của hơi thở, tâm sẽ trở nên bình an, thanh tịnh.

Trong khi ta đang thực hành chánh niệm về hơi thở, tâm không trụ hẳn vào hơi thở vào, ra. Tâm còn đi đến các đối tượng giác quan như là âm thanh, hay đối tượng tâm thức như là ký ức, tình cảm hay tưởng. Khi điều đó xảy ra, ta cần phải quên hơi thở một lúc và chủ tâm vào các đối tượng này -từng

đối tượng một. Khi các đối tượng qua đi, hãy để tâm trở về với hơi thở, là 'căn cứ' của tâm sau những chuyến du hành dài, ngắn đến các trạng thái khác nhau của thân và tâm.

Mỗi khi tâm trở về lại với hơi thở, nó trở về với một tri giác sâu lắng hơn về vô thường, khổ và vô ngã. Như thế, qua sự quán sát không phân biệt, không chấp vào các sự kiện này, tâm đã nhận thức được rằng các uẩn này – sắc, thọ, tưởng, hành, và thức – chỉ hiện hữu vì mục đích để đạt được tuệ giác sâu xa vào trong thực tại của thân và tâm. Chúng không phải có mặt ở đây để ta bám víu vào chúng.

Chánh Niệm Về Các Tư Thế

Chánh niệm về các tư thế có nghĩa là đi, đứng, nằm, ngồi với sự chú tâm đầy chánh niệm. Có lẽ bạn sẽ hỏi, "Có gì trong các hoạt động này để ta phải chánh niệm đến? Khi đi, ta đi. Khi ngồi, ta ngồi. Khi nằm xuống, ta nằm xuống. Ta biết ta đang làm gì. Vậy, ta có thể đạt được tri kiến hay tuệ giác đặc biệt gì khi chú tâm vào các hành động này?" Khi chánh niệm về các oai nghi của thân, ta sẽ nhận thấy rằng các chuyển động vật lý luôn biến đổi ngay nếu như ta đang cố giữ thân yên. Tim vẫn đập, nhiệt tỏa đi khắp cơ thể, phổi phình lên, xẹp xuống. Hãy chánh niệm về sự vô thường của chúng. Ta có thể nhận thấy rằng, đối với các chuyển động bên ngoài thân, ta còn có chút ít kiểm soát, nhưng hoàn toàn không thể làm gì đối với các chuyển động vi tế bên trong thân. Sự bất lực này khiến ta bức xúc. Nhận thức được như thế, ta vun trồng tuệ giác về bản chất khổ và vô ngã của các chuyển động nơi thân.

Ta cũng cần quán sát các yếu tố vật lý cấu tạo nên thân và những vật chất mà ta tiếp xúc – thí dụ, sự nặng nề, cứng chắc của yếu tố đất. Quán sát xem tất cả các yếu tố vật lý này luôn biến đổi như thế nào. Quán sát xem tất cả những trải nghiệm vật lý của ta vô thường ra làm sao. Tuy nhiên, cũng giống như khi ta chánh niệm về hơi thở, không nên chỉ chú tâm vào những thay đổi vật lý. Khi bất cứ yếu tố tâm linh nào trở thành nổi bật, hãy hướng sự chú tâm đến chúng. Thọ và tưởng tạo ra bởi những chuyển động vật lý luôn thay đổi; hãy nhận biết tính vô thường của chúng. Nếu trong khi ngồi,

đứng, đi hay nằm, ta nhận biết có những tư tưởng về tham, sân, hay nghi – hay về tâm bi mẫn, thương yêu, hoan hỷ- hãy quán sát khi chúng sinh khởi và hoại diệt. Ta không thể tạo dựng hay cản trở được những sự sinh khởi, hoại diệt tự động nơi thân, thọ, tưởng, hành và thức. Hãy nhớ những điều này khi ta đi, đứng, nằm ngồi, hãy quán sát tính vô thường, khổ, và vô ngã của tất cả các pháp. Trong mọi tư thế và trong mọi hoạt động, như là khi ta đưa tay mở cửa, đi trong siêu thị, hay nằm xuống để ngủ, tiếp tục vun trồng tuệ giác đối với các tính chất này của năm uẩn.

Hành giả có thể hoàn thiện khả năng nhận biết các tính chất này của các uẩn bằng cách thực hành thiền bằng những chuyển động thật chậm chạp. Hãy nghĩ đến một cuộn video quay chậm trở lại của một trò chơi thể thao. Khi chuyển động ở mức độ bình thường, chúng ta không thấy những chi tiết vi tế, nhưng khi quay chậm trở lại, ta có thể thấy những tiểu xảo, những lối chơi xấu nhau của các vận động viên. Cũng thế khi chúng ta di chuyển một cách chậm chạp, như khi thiền hành, chúng ta có thể nhận biết được những sự thay đổi của tư thế để tạo nên một hành động -giở gót, đưa tới, đặt chân, và chạm mặt sàn nhà.

Nếu bạn đã thực hành việc ngồi thiền chú tâm vào hơi thở được một thời gian và quyết định thực hành chánh niệm về thiền hành một cách chậm rãi, thì đây là điều bạn phải làm:

Từ từ đứng dậy, tiếp tục chú tâm vào hơi thở vào, ra. Khi bạn đang đứng, hãy ý thức đến những sự thay đổi trong các cảm giác vật lý và các tưởng. Hãy biết rằng mọi bộ phận trên cơ thể phải liên kết với nhau để bạn có thể đứng được. Trong lúc đứng, tiếp tục quán sát hơi thở.

Giờ, trong lúc hít vào, hãy nhón một gót chân lên, và trong lúc thở ra, hãy đặt chân xuống trên mấy đầu ngón chân. Kế tiếp, trong lúc hít vào, hãy đưa cả bàn chân lên và bước tới, và trong khi thở ra, từ từ hạ nó xuống và đặt bàn chân xuống sàn nhà. Lập lại quy trình đó với bàn chân bên kia. Khi bạn đi một cách có chánh niệm như thế, chú tâm vào hơi thở, bạn sẽ bắt đầu thấy tất cả mọi phần của thân từ đầu đến chân đều chuyển đổi, liên kết, ăn nhịp với nhau như thế nào, trong quá trình đi. Thí dụ, ta thấy rằng các cử động vật lý tạo ra bước đi bắt đầu với những chủ đích nơi tâm. Ta thấy chủ đích

để giở bàn chân lên, chủ đích đưa nó ra phía trước, và chủ đích đặt nó xuống, chạm sàn nhà. Cùng lúc với các chủ đích này, các cử động được thành hình. Ý và hành xảy ra cùng lúc với nhau rất nhanh đến nỗi ta không còn kịp thấy sự liên kết của chúng.

Dĩ nhiên, không ai nghĩ đến tất cả những bước này trong quy trình thiền hành. Họ chỉ đi tới! Tất cả mọi thứ xảy ra trong tíc tắc của giây. Tuy nhiên, khi bạn làm chậm lại tiến trình và quán sát từng cử động một cách chánh niệm, bạn sẽ thấy rằng nhiều cử động khác nhau phải cùng kết hợp lại để việc bước đi tới có thể xảy ra. Khi ý muốn đi tới phát khởi trong tâm, thì năng lực được tạo thành, lan tỏa khắp thân qua hệ thần kinh. Rất nhiều tế bào thần kinh khác nhau kết hợp để chuyển tải thông điệp đó, và nhiều bộ phận khác của thân tạo ra những cử động cần thiết. Các cơ co duỗi, các khớp đàn hồi, và sự cân bằng lại được đảm nhiệm bởi nhiều cơ cấu phức tạp khác nữa.

Thực hành theo như trên, ta có thể thấy rất rõ về tính vô thường. Thí dụ, bạn có ý giở chân mặt, nhưng khi bạn vừa giở nó lên, ý thức đó đã qua đi và cảm giác mà bạn có trước khi bàn chân được giở lên cũng đã qua đi. Khi tỳ trên các ngón chân, bạn có một cảm giác, và khi bước tới, cảm giác đó cũng mất đi, và một cảm giác mới lại phát sinh.

Tương tự, tâm cũng luôn thay đổi. Khi trọng lượng thân được chia đều thăng bằng, tâm ta sẽ có cảm giác dễ chịu, thăng bằng. Nhưng khi trọng lượng thân di chuyển (bước tới), thì cảm giác đó cũng thay đổi. Do đó tâm chờ đợi một giây phút dễ chịu khác phát sinh. Nhưng khi giây phút dễ chịu, thăng bằng kế tiếp phát sinh, nó cũng qua đi. Mỗi lần từ một giây phút dễ chịu chuyển sang khó chịu, tâm cảm thấy thất vọng. Sự lặp đi lặp lại của những giây phút dễ chịu, rồi khó chịu, khiến ta mệt mỏi. Mệt mỏi là một trạng thái thất vọng kéo dài bị dồn nén tích lũy qua những lần thay đổi lặp đi lặp lại.

Trong khi chú tâm đến những chuyển động của đi, ta cũng nhận biết được các dòng tư tưởng thay đổi không dừng. Khi đang đi, ta có thể cảm thấy sợ hãi, lo lắng, căng thẳng, ham muốn, giận dữ, ghen tức, hay tham đắm. Trong đầu ta có thể phát khởi ý nghĩ, "Ta đang kinh hành rất chánh niệm.

Ta mong là mọi người đều nhận thấy ta đang tiến bộ thế nào." Những suy nghĩ như thế phát xuất từ lòng tự hào hay lòng ham muốn được chấp nhận. Ta cũng đã học cách đối phó với chúng. Trước tiên ta phải trở nên chánh niệm đối với chúng. Nếu chúng không qua đi, ta áp dụng những phương pháp dùng để chế ngự các trạng thái tâm bất thiện mà ta đã thực hành trong lúc ngồi thiền. Sau đó ta tiến tới việc làm tăng trưởng các hoạt động tâm linh thiện bằng cách buông bỏ lòng tham và sân và bằng cách vun trồng tình thương, lòng hoan hỷ và xả.

Điều quan trọng là ta phải có biện pháp để ngăn chặn các trạng thái tâm tiêu cực phát sinh. Có một thiền sinh trẻ đã thú nhận với tôi về những gì đã xảy ra trong tâm, khi anh đi kinh hành ở phía sau một phụ nữ trẻ đẹp. Anh buồn bã nói, "Thưa Sư, có một cô gái đi trước mặt con. Và suốt thời gian kinh hành, con không thể dứt tâm ra khỏi cô ấy". Vài năm sau, tôi đã gặp lại người thiền sinh ấy. Tiếc thay, tâm anh ta vẫn còn loạn động, không thể kiềm chế. Đó là vì anh ta không thể áp dụng các phương pháp chế ngự tâm bất thiện. Chúng trở ngại sự tu tập của anh, khiến anh không thể tiến bộ.

Đi một cách có chánh niệm còn có thể giúp ta nhận thức rằng các hoạt động phức tạp của thân-tâm này, không có một chủ thể thường hằng nào ở phía sau đó để điều hành chúng. Không có một thứ gì mà ta có thể gọi là "ngã" hay "cái tôi" điều khiển những dòng tư tưởng và hành động phức tạp trong tất cả mọi thứ ta làm.

Làm thế nào mà thiền hành có thể đưa đến tuệ giác này? Trong khi đi, bạn quán sát một cách đầy chánh niệm về tư thế và sự chuyển động của thân. Bạn cũng ý thức về các cảm thọ, tưởng và các trạng thái tâm thức khác nhau khi chúng phát khởi. Bất cứ khi nào ý nghĩ "Tôi đang đi" khởi lên, hãy tự hỏi, "Gì là 'cái tôi' này? Có phải là thân này? Nó có giống hay khác với thân? Nó ở trong hay ở ngoài thân? Thân có ở trong 'tôi' hay 'tôi' ở trong thân?" (Đây là những câu hỏi không có chủ thể để tìm hiểu thực tại, không giống như những câu hỏi từ tâm nghi như là "Tôi là ai?", hàm ý rằng ngã hiện hữu.)

Ta sẽ không thể nào trả lời thỏa đáng cho các câu hỏi này. Tâm sẽ nói rằng "tôi" là người đang giở chân lên, đưa nó ra trước, và đặt nó xuống sàn.

Nhưng cũng chính "tôi" đang đứng, thở, nhìn, nghe, nghĩ, hồi tưởng, cảm nhận, và tham dự vào nhiều hoạt động khác nhau trong từng giây phút. Những chuyển động và hoạt động này biến đổi quá nhanh đến nỗi ta không thể để ý đến tất cả. "Tôi thở vào" thì khác với "Tôi đi," mà cũng khác với "Tôi thấy," "Tôi hồi tưởng" hay "Tôi cảm thấy buồn". Ta không thể tìm được một "cái tôi" nào không tùy thuộc vào những việc ta đang làm, trong bất cứ hoạt động nào.

Bạn sẽ bắt đầu thấy rằng "tôi" chỉ là một khái niệm chúng ta sử dụng cho tiện lợi để chỉ cho một dòng trải nghiệm không dừng đổi thay. Không có một chủ thể độc lập duy nhất nào hiện hữu trong thân hay tâm. Ý niệm về "cái tôi" thay đổi nhiều lần trong ngày tùy thuộc vào hoạt động mà "tôi" đang tham dự. Nó không có một sự hiện hữu độc lập nào dầu chỉ trong phút giây. "Cái tôi" chỉ hiện hữu khi bạn nghĩ đến nó. Do đó sự có mặt của "tôi" cũng do duyên hợp như mọi thứ khác.

Do đó bước chậm rãi và đầy chánh niệm là một cách hành thiền hoàn toàn có thể biểu lộ cho ta thấy tự tính vô thường, khổ và vô ngã có mặt trong từng phút giây như thế nào. Phương pháp này cũng có thể áp dụng cho các tư thế ngồi, đứng và nằm. Dĩ nhiên đây không phải là cách ta cử động bình thường, mà là một phương cách đặc biệt chúng ta dùng để rèn luyện tâm. Chủ yếu không phải chỉ để đặt thân vào các chuyển động chậm rãi mà là để phân tích cách mà thân và tâm kết hợp với nhau để tạo ra một tư thế, và để thấy sự vô thường, khổ và vô ngã của thân và tâm.

Trong khi theo dõi các tư thế của thân, ta có cơ hội tốt để quán sát những gì đang xảy ra trong tâm, để xem các trạng thái như tham, sân, ganh tỵ, hay sợ hãi có phát sinh không. Khi tâm không tán loạn, ta dễ nhận biết sự sinh khởi của chúng. Một khi bạn đã tự rèn luyện để quán sát các trạng thái tiêu cực này trong khi hành thiền chánh niệm về các oai nghi khác nhau – đi, đứng, nằm, ngồi- thì bạn cũng có thể đem tâm tinh tấn đó áp dụng cho tất cả mọi hoạt động khác trong đời sống hằng ngày.

Chánh Niệm Về Các Bộ Phận Của Thân

Quán sát các bộ phận của thân giúp ta chấm dứt mọi quan niệm sai lầm về thân. Khi ta phân chia thân thành nhiều bộ phận trong tâm, ta sẽ thấy thân và các bộ phận của thân đúng như chúng thật là.

Thường chúng ta không nhìn thân với cái nhìn phân tích như thế. Chúng ta ít khi nghĩ đến các bộ phận của thân trừ khi có điều gì trục trặc hay khi chúng ta bị đau nhức. Đức Phật đã nói đến phương pháp thiền này bằng một từ Pali có nghĩa "đi ngược dòng." Nói như thế Đức Phật muốn ám chỉ rằng khi thực hành phương pháp thiền này, chúng ta đi ngược lại với cách mà ta thông thường nghĩ về thân.

Người ta thường có cảm giác ghê tởm khi nghĩ về một số bộ phận trong thân. Họ không nề hà mang các bộ phận này trong thân và coi chúng rất quý báu. Nhưng khi nghĩ về chúng, họ cảm thấy tởm nhởm. Người khác thì lại chấp vào các bộ phận nào đó của thân, coi chúng như là đẹp đẽ, thường hằng, hoặc họ cảm thấy kiêu hãnh về vẻ ưa nhìn của mình, về sức khỏe tốt hay về sức lực của họ. Phương pháp thiền này có thể giúp ta bỏ được những ảo tưởng đó. Nó giúp ta xem thân như nó là mà không gớm ghiếc hay bám víu vào đó.

Đức Phật khuyên thiền giả hãy chia thân ra làm ba mươi hai phần trong tâm. Trong đó, hai mươi là chất rắn hay là những bộ phận thuộc về đất và mười hai là nước. Hai mươi bộ phận rắn chắc là tóc trên đầu, lông trên thân, móng tay, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, lá lách, lồng ngực, ngực, ruột già, ruột non, thực phẩm chưa tiêu hóa, phân, và óc. Mười hai bộ phận chất lỏng là mật, đờm, dãi, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước miếng, nước nhầy, nước nhờn ở các khớp, và nước tiểu.

Ngoài ra, Đức Phật liệt kê mười quy trình (process) thuộc về thân liên quan đến lửa và gió. Bốn quy trình thân liên quan với lửa là nhiệt do sự tiêu hóa thực phẩm, nhiệt do lão hóa, nhiệt do lòng sân hận, và thân nhiệt. Sáu quy trình liên quan đến gió là ợ, xì hơi, khí trong bộ máy tiêu hóa, gió trong lỗ chân lông, hơi thở vào và hơi thở ra.

Có thể nói phương pháp thiền này rất giống với cách một nhà sinh vật học quán sát thân. Nhà sinh vật học sau khi mổ xẻ một con vật không bỏ chạy khi ruột gan con vật phơi bày ra. Trái lại, người ấy muốn nhìn xem các bộ phận ấy là gì, hoạt động ra sao. Sự khách quan khoa học này giúp cho nhà sinh vật học nhìn các bộ phận này như chúng là, mà không thêm vào đó bất cứ ý niệm tình cảm hay sự lãng mạn nào. Chúng ta cần vun trồng tình cảm buông xả này khi chúng ta hành thiền.

Để thực hành phương pháp thiền này, hãy chú tâm vào từng bộ phận của thân, bắt đầu với những phần dễ thấy nhất. Thí dụ khi nghĩ đến tóc trên đầu, hãy tự hỏi, "Lúc năm tuổi, tóc ta có như thế này không?" Dĩ nhiên câu trả lời là không. Sau đó tự hỏi điều gì đã xảy ra. Ta sẽ nhận ra ngay rằng, tóc đã đổi thay, cũng giống như các bộ phận thân khác như là móng tay, da, răng, vân vân. Thiền quán này đưa ta đến kết luận rằng không có gì bền vững về thân và các bộ phận của thân. Tất cả mọi thứ đều vô thường. Đó là thực tại.

Thiền quán về thân như là một tập hợp của những bộ phận luôn thay đổi cũng giúp ta chế ngự được kiết sử tham hay sự chấp thân. Không có nghĩa rằng bạn muốn vứt bỏ thân này trước khi chết! Ta vẫn muốn duy trì thân, tắm rửa, trang phục, và chăm sóc, bảo vệ nó. Nhưng ta có thể làm những việc này mà không hoang tưởng, không có sự bám víu quá sức. Khi ta đã ý thức về sự phân hủy của thân -sức mạnh của nó trở nên lung lay, vẻ đẹp của nó trở nên suy giảm, xa, sức khỏe của nó trở nên sa sút – ta thấy rằng những sự thay đổi này xảy ra cho tất cả mọi thân người. Ta sẽ thấy rằng không có gì thường hằng, bền vững về cái thân mà ta lâu nay vẫn hằng bám víu.

Thay vì thất vọng, bực tức, ta trở nên khiêm hạ khi đối diện với thực tại này. Sự thật về tính vô thường của thân quá mãnh liệt, quá đau đớn, quá dữ dội đến nỗi ta phải tự động đầu hàng. Ta còn có thể làm được gì chứ? Ta có thể chạy trốn sự thật này được không? Không. Bạn không có lựa chọn nào khác ngoài việc phải chấp nhận nó. Do đó phương pháp thiền này cũng giúp ta chế ngự kiết sử thân kiến, khiến ta tin rằng có sự hiện hữu của một cái ngã thường hằng. Hơn thế nữa, ta nhận ra rằng tất cả mọi chúng sanh đều phải đối mặt với cùng một nỗi sợ hãi về tuổi già, bệnh hoạn, và cái chết. Nhận ra

được tính chất phổ quát của điều này giúp ta chế ngự được những nỗi sợ hãi riêng tư và phát triển được lòng bi mẫn đối với những đau khổ của tha nhân.

Từ đó, ta có thể suy ra rằng nếu bất cứ bộ phận nào của thân bị hư hoại, bị cắt bỏ, hay không còn hoạt động nhịp nhàng với các bộ phận khác thì thân ta sẽ vận hành khác đi. Nhận thức này cho ta tri giác về tính tùy thuộc, duyên hợp của tất cả mọi hiện hữu.

Khi so sánh thân mình với thân của người, ta thấy tất cả thân đều giống nhau. Thân ta sẽ già đi, bệnh hoạn, và trở nên yếu đuối. Thân của tất cả đều như thế. Những gì xảy ra cho thân bạn do sự thay đổi hormon, tai nạn, hay lý do gì đó, thì chúng cũng xảy ra cho thân của mọi người khác. Do đó, không quan trọng là thân bạn nhìn bên ngoài đẹp hay xấu, mập hay ốm, có tóc hay hói đầu như thế nào, tất cả mọi thân đều vận hành, phát triển, già đi, trở bệnh, hoại diệt, chết, và tan rã trong những cách rất giống nhau. Về khía cạnh này, bạn và tha nhân hoàn toàn không khác nhau. Tuệ giác này giúp bạn vun trồng tâm xả và đối xử với tất cả mọi chúng sanh bằng lòng bi mẫn và thương yêu.

Chánh Niệm Về Thọ

Chúng ta thường nói, "Tôi cảm thấy," mà không ý thức rằng cảm thọ là một hiện tượng không có tự tính. Chúng đến và đi tùy theo duyên khiến chúng phát sinh. Khi ta biết về các loại cảm thọ khác nhau và cách chúng vận hành, thì ta có thể ngăn chặn các yếu tố dẫn đến những trạng thái tâm đau khổ, phiền muộn chỉ bằng cách thư giãn và thay đổi thái độ của chúng ta. Như thế, tâm ta sẽ giữ được sự dễ chịu và trong sáng. Nhưng đó chỉ là bước khởi đầu. Ngoài ra, do nhìn thấy được bản chất thật của cảm thọ, ta trở nên buông xả hơn và ít phản ứng lại với bất cứ cảm thọ gì có thể sinh khởi. Đó là cách thực tập buông bỏ tham và sân. Khi đã biết buông xả, chúng ta có thể đào tận gốc rễ của khổ đau để tiến đến hoàn toàn Giác Ngộ.

Chúng ta thường đổ cho ngoại cảnh hay tha nhân khiến ta cảm thọ thế này hay thế kia. Tuy nhiên, nếu chúng ta quán sát các cảm thọ dễ chịu hay khó

chịu của mình một cách đầy chánh niệm, ta sẽ thấy rằng chúng không đến từ đối tượng mà ta cảm nhận nhưng đến từ chính trạng thái tâm hay quan điểm, thái độ của chúng ta. Một thí dụ điển hình: Nhiều người cùng xem một cuốn phim, nhưng mỗi người lại có một số cảm giác, phản ứng khác nhau về cuốn phim. Do đó, chúng ta có thể dừng sự trách móc người khác về những nỗi buồn khổ của mình để bắt đầu nhìn vào bên trong – nơi chúng ta thực sự có quyền lực để thay đổi sự việc. Đó là ý Đức Phật muốn khuyên nhủ chúng ta khi nói "Hãy đến để thấy".

Khi đã trở nên quen thuộc với các cảm thọ của bản thân, bạn có thể dễ dàng so sánh cảm thọ của mình với cảm thọ của người khác. Bạn nhận thấy rằng khi bạn phát khởi các loại cảm thọ khác nhau tùy theo hoàn cảnh, thì người khác cũng thế. Rồi khi cảm xúc của bạn qua đi, thì cảm xúc của người khác cũng thế. Tri thức mà bạn có được từ việc chánh niệm về chính các cảm xúc của mình được gọi là "trực giác" (direct insight). Tri thức bạn có được từ việc so sánh kinh nghiệm của mình với của người khác được gọi là "tri giác do suy diễn" (inferential understanding). Mặc dầu không có cách gì để có thể biết chắc chắn người khác nghĩ thế nào, nhưng sự hiểu biết do suy diễn có thể giúp bạn đạt được nhiều tri kiến về thực tại.

Khi ta biết rằng tất cả mọi chúng sanh đều có cảm thọ, rằng tất cả đều trải qua những đau đớn thể xác và tinh thần, khổ vì đói lạnh, buồn bã khi cô đơn, chúng ta trở nên bớt ích kỷ và bớt có khuynh hướng bảo vệ cho rằng cảm xúc của mình luôn đúng. Chúng ta có thể lắng nghe một cách bình tĩnh sự than thở của người khác mà không thấy khó chịu. Khi chúng ta chánh niệm rằng tất cả mọi chúng sanh đều có cảm xúc như nhau, thì làm sao ta có thể nói hay làm điều gì đó để gây thương tổn cho người khác?

Từng giây, từng phút quy trình khổ đau lại được tăng thêm sức mạnh bởi những phản ứng vô minh của tâm đối với các cảm thọ. Tất cả chúng sanh, không có ngoại lệ, đều có cảm xúc và tất cả các chúng sanh chưa giác ngộ đều khổ đau từ phản ứng của họ đối với các cảm xúc của bản thân. Cảm thọ phát sinh ở ngoại vi thân từ sự tiếp xúc với thế giới bên ngoài và cũng từ sâu thẳm trong tâm do sự tiếp xúc với các sự kiện tâm linh. Do đó khi nói về cảm xúc trong phạm vi của Tứ Niệm Xứ, chúng ta không phân biệt giữa các

cảm xúc vật lý ("Tôi cảm thấy trời nóng") và tình cảm ("Tôi cảm thấy buồn").

Từ lúc tế bào thần kinh bắt đầu phát triển, chúng ta đã kinh nghiệm được các cảm xúc. Cảm xúc có mặt ngay khi đứa trẻ còn trong bụng mẹ. Khi người mẹ di chuyển, đứa trẻ trong bụng cũng cảm nhận được sự chuyển động. Khi người mẹ hát, đứa bé cũng nghe được và được ru ngủ. Khi bà tức giận, đứa bé cũng cảm nhận được sự căng thẳng và giận dữ của bà. Khi bà cười, đứa bé cảm nhận được sự vui vẻ của bà. Trong khi chúng ta có thể không nhớ được những cảm giác này, chúng ta đã kinh qua chúng.

Hơn thế nữa, mọi khía cạnh của cuộc đời ta – sự tranh đấu, thành đạt, tư duy, sáng kiến, công việc, và ngay cả sinh tồn – đều tùy thuộc vào việc chúng ta cảm thấy như thế nào. Nhu cầu được có thực phẩm, quần áo, thuốc men, chốn nương thân, tình dục, và sự thoải mái vật chất cũng tùy thuộc vào cảm xúc. Con người đã khám phá, sản xuất, hay phát triển nhiều thứ nhờ vào cảm xúc. Khi cảm thấy lạnh, chúng ta tìm cái ấm. Khi cảm thấy đói, ta tìm thực phẩm. Chúng ta sản sinh cũng tùy theo các cảm xúc của mình. Ngay cả sự suy nghĩ của ta, thường cũng bắt đầu bằng một cảm xúc. Chúng ta lý giải phản ứng tình cảm đối với một hoàn cảnh bằng cách nói, "Tôi có đủ mọi lý do để cảm thấy bất bình về những gì đã xảy ra."

Khi có một cảm thọ dễ chịu, tâm tham phát khởi; ta muốn thêm nữa. Khi có một cảm thọ khó chịu, ta phản ứng bằng sự giận dữ, chống đối nó. Khi cảm thọ trung tính, ta có khuynh hướng lờ nó đi. Như ta đã biết tham, sân, và si là nguồn gốc của mọi khổ đau. Chánh niệm về cảm thọ là một cơ hội để ta quán sát nguồn gốc này, nơi ta có thể buông bỏ mọi khổ đau.

Thí dụ bạn ngồi với ý định quán sát sự ra, vào của hơi thở -cùng với thọ, tưởng, hành, hay thức – trong vòng bốn mươi lăm phút. Nhưng sau khoảng hai mươi lăm phút, lưng bắt đầu đau, và tâm chuyển sang quán sát cái đau. Đôi khi các cơn đau nhẹ này nhanh chóng qua, nhưng có trường hợp cơn đau tăng gấp bội.

Nếu ta tiếp tục ngồi yên, quán sát cơn đau, nó dần dần bộc phát đến tột đỉnh và rồi vỡ tan. Khi đó, một cảm giác dễ chịu sẽ hiện ra. Ta có thể quán sát

cách tâm bám víu vào cảm thọ dễ chịu đó, muốn được có nhiều hơn. Rồi một vài loại cảm thọ khác thay thế cảm giác dễ chịu đó. Khi các cảm thọ phát sinh và qua đi, ta có thể nhận ra rằng chúng mong manh đến thế nào. Một cảm giác dễ chịu chỉ dễ chịu trong chốc lát, rồi qua đi, và được thay thế bằng cảm giác khó chịu, ngược lại cũng thế.

Khi tâm không còn chú ý đến các cảm giác này nữa, thì ta lại trở về với hơi thở.

Bạn có thể thấy rằng ta không cần một phương pháp tọa thiền đặc biệt nào để quán niệm cảm thọ. Đúng hơn, ta vẫn sử dụng thiền chánh niệm bình thường để quán sát sự sinh khởi và hoại diệt của cảm thọ giống như cách ta quán sát dòng tư tưởng qua đi trong đầu. Chúng ta tiếp tục thực hành như thế trong cuộc sống đời thường. Dầu khi ngồi thiền hay tham gia vào các hoạt động thường ngày, bất cứ khi nào một cảm thọ phát sinh đủ mạnh để tâm phải hướng đến, thì ta quán sát nó.

Khi chúng ta trở nên chánh niệm về các cảm thọ của mình, thì chúng ta không còn phản ứng một cách thiếu chánh niệm đối với chúng. Chúng ta trở nên khéo léo hơn. Nếu một lạc thọ phát sinh, chúng ta có thể kiềm chế yếu tố tiềm ẩn của lạc thọ - tham. Khi một khổ thọ phát sinh, chúng ta cũng có thể kiềm chế yếu tố tiềm ẩn của loại cảm thọ đó –sân hay sự chống đối. Nếu một cảm thọ trung tính, chúng ta có thể ghi nhận điều đó và không cho phép yếu tố tiềm ẩn của cảm thọ trung tính -si- xuất hiện.

Đức Phật diễn tả hai loại cảm thọ chính: "thế tục" và "xuất thế". Các cảm thọ thế tục là những cảm thọ với các yếu tố tiềm ẩn của lòng tham, sân, hay si tác động ở một mức độ nào đó. Những cảm thọ này đưa ta thẳng đến tham, sân, hay si. Các cảm thọ thế tục phát khởi một cách tự nhiên khi ta theo đuổi cuộc sống tầm thường, thế tục như là thụ hưởng dục lạc, chạy theo tiền bạc, địa vị, người yêu, tạo ra quyền lực, danh tiếng. Cảm thọ phát sinh từ các hoạt động này luôn khơi dậy phần nào tham, sân, hay si.

Đức Phật luôn cảnh báo đệ tử của Ngài rằng những cuộc chạy đuổi theo thế tục và các cảm thọ thế tục là nguy hiểm do các yếu tố tiềm ẩn của chúng. Ngài khuyên chúng ta nên ý thức về sự nguy hiểm này để buông bỏ chúng.

Với chánh niệm chúng ta tự kiềm chế bản thân không để tham, sân, hay si cuốn hút. Chúng ta cố gắng giảm thiểu các yếu tố này -bằng cách quán sát chúng. Chúng ta chú tâm đến chúng với một tâm thư giãn, không cố gắng để áp đặt bất cứ điều gì, ngoại trừ buông xả.

Ngay giây phút ta làm điều đó, ta trải nghiệm được các cảm thọ xuất thế. Các cảm thọ xuất thế phát sinh khi ta theo đuổi con đường giải thoát tâm linh. Những cảm thọ này đi kèm với các yếu tố tiềm ẩn đã hoàn toàn được điều phục hay trong trường hợp của vị giác ngộ - hủy diệt. Bất cứ khi nào chúng ta chuyển hóa được một cảm thọ thế tục, là ta có được một cảm thọ xuất thế.

Giờ hãy xét đến các khía cạnh dễ chịu, khó chịu, và trung tính của cả hai cảm thọ thế tục và xuất thế. Các lạc thọ thế tục rất quen thuộc với chúng ta. Dục lạc đem đến cho chúng ta bao nguồn lạc thọ thế tục. Thí dụ, một bữa an ngon, một chương trình TV hấp dẫn, một chiếc xe hơi đời mới bóng lộn, thường dễ kích hoạt các lạc thọ thế tục. Trừ khi ta có thể giữ tâm chánh niệm mạnh mẽ, nếu không các cảm giác dễ chịu nơi thân và tâm sẽ thuộc về thế tục, vì chúng ta thích những thứ này và muốn được tận hưởng chúng nhiều và nhiều hơn nữa.

Các lạc thọ xuất thế có thể ít quen thuộc hơn. Chúng sinh khởi khi nào ta làm được điều gì có thể giúp ta tiến bước trên con đường giải thoát. Thí dụ, cảm giác bình yên và hạnh phúc mà chúng ta có được từ thiền định sâu xa. Cảm giác an bình, dễ chịu, mà ta có được khi sự thực hành thiền chánh niệm phát triển tốt cũng là những cảm giác xuất thế.

Khi chúng ta thực hành chánh niệm để buông xả các cảm thọ thế tục như là lạc thọ đến từ việc thưởng thức những đồ ăn ngon miệng, thì các cảm thọ xuất thế sẽ phát khởi. Tuy nhiên, hãy cảnh giác đối với những ai nói rằng bạn có thể tận hưởng dục lạc một cách có chánh niệm. Đó không phải là Pháp của Đức Phật. Trái lại, Đức Phật dạy chúng ta chánh niệm để buông bỏ dục lạc và thụ hưởng các cảm thọ xuất thế đến từ hạnh xả ly. Khi buông xả, chúng ta vẫn giữ được chánh niệm về tính vô thường của các dục lạc này. Do đó chúng ta duy trì được tâm không bám víu, và sự không bám víu này khiến các cảm thọ xuất thế được phát khởi.

Bất cứ khi nào chúng ta buông xả được phần nào tâm tham, sân, hay si, thì các cảm thọ xuất thế dễ chịu sẽ phát sinh. Thực ra, mọi hành động dựa trên Bát Chánh Đạo đều có thể khiến cho các lạc thọ xuất thế sinh khởi. Khi chánh niệm phát triển, ta cảm nhận được các lạc thọ xuất thế thường xuyên hơn.

Giả thử rằng bạn bám víu vào vật gì đó, có thể là vật kỷ niệm của một người bạn đã mất. Bất cứ khi nào nhìn thấy đồ vật ấy, cảm giác tiếc nuối hay buồn bã sẽ phát sinh, khiến bạn đau khổ. Khi đã có thể buông xả sự bám víu, thì đó thật là một giải thoát lớn, vì các khổ thọ sẽ dừng lại, không sinh khởi nữa. Bạn cảm thấy thư giãn và một cảm giác dễ chịu phát sinh. Điều đó giống như khi bạn đang nắm chặt một vật gì mà càng nắm chặt thì tay càng bị đau. Rồi khi mở tay ra bạn sẽ cảm thấy thật dễ chịu. Tương tự, các lạc thọ xuất thế phát khởi vì bạn đã buông xả sự bám víu.

Khổ thọ có thể là xuất thế hay thế tục. Khổ thọ thế tục dễ đưa ta đến sự phản kháng. Thí dụ cảm giác đau đớn của sân hận có thể phát khởi khi tham vọng của ta bị cản trở, như khi ta không được tăng lương, hay thăng chức. Ta có thể thực hành các phương pháp chế ngự sân hận khi các khổ thọ thế tục này xuất hiện.

Các khổ thọ xuất thế cũng có thể phát khởi khi chúng ta thực hành theo con đường của Phật. Thí dụ bạn đã thực sự hiểu những lời dạy của Đức Phật và rất muốn giải thoát tâm khỏi tham, sân, và si. Do đó, bạn đã hành thiền, tuân giữ tất cả các giới luật, và thực hành theo mọi lời chỉ dẫn. Tuy nhiên, bạn cảm thấy mình không thể tiến bộ trên con đường tiến tới mục đích. Cảm giác đau đớn và thất vọng mà bạn trải nghiệm là có tính chất xuất thế.

Tuy nhiên, không giống như các loại khổ thọ khác, khổ thọ xuất thế là thiện. Nó không phát sinh từ tham, sân, hay si. Thí dụ, bạn có thể tự hỏi, "Ta đã làm gì sai? Tại sao ta không đạt được mục đích mong đợi như người khác? Có thể ta đã thiếu sót điều gì; ta phải bắt đầu lại từ đầu." Khổ thọ xuất thế thôi thúc ta tiếp tục tu hành, tiếp tục thử nghiệm. Khổ thọ xuất thế không dẫn ta đến sân hận mà tạo thêm động lực thúc đẩy ta thêm tinh tấn, thúc đẩy ta tiến bước đến giải thoát.

Các cảm thọ trung tính cũng có thể được chia làm hai loại thế tục hay xuất thế. Đối với những mục đích thế tục, khi không có mặt của khổ thọ hay lạc thọ, một cảm giác ù lỳ, thờ ơ sẽ có mặt. Tuy nhiên, tâm si có thể phát triển trong các cảm thọ trung tính thế tục này. Thí dụ, khi một cảm giác trung tính phát khởi, ta có thể nghĩ, "À! Đây là linh hồn; linh hồn sẽ cảm thấy như thế này trong trạng thái trung tính, khi nó không bị chi phối bởi những thứ gì khác."

Khi chánh niệm đưa ta đến chỗ nhận thức được rằng những gì ta gọi là "ngã" hay "linh hồn" luôn biến đổi, luôn chịu ảnh hưởng của vô thường thì cảm giác mà ta có được là trung tính và xuất thế. Cảm giác đó toàn vẹn, không phân biệt và không si mê. Ta cảm thấy tĩnh giác, quan tâm muốn biết điều gì sẽ xảy ra kế tiếp. Ta sẽ không rơi vào trong cái bẫy của tình cảm như thế này hay như thế nọ -không ham muốn cũng không ghét bỏ- mà duy trì chánh niệm và tâm xả. Bạn càng có thể duy trì trạng thái đó lâu, thì tâm chánh niệm càng trở nên mạnh hơn.

Hãy trở lại với thí dụ về cái lưng đau khi ta đang hành thiền. Đầu tiên ta cảm thấy khó chịu với cái đau, tiếp theo là cảm giác dễ chịu khi cái đau qua đi, và sự bám víu vào cảm giác dễ chịu. Nếu ta tiếp tục quán sát các cảm thọ này, ta sẽ thấy chúng thay đổi luôn. Dần dần, khi thấy được tính vô thường của chúng, ta buông bỏ sự phản ứng bám víu hay ghét bỏ. Sau đó tâm xả đối với các cảm thọ này sẽ phát sinh. Trạng thái tâm xả này là một trạng thái trung tính xuất thế.

Để thực tập chánh niệm về các cảm thọ, khi một cảm thọ phát khởi, trước hết ta xét xem nó thuộc thế tục hay xuất thế, để ta quyết định có nên buông bỏ hay theo đuổi nó.

Nếu chúng ta đang trải qua một cảm thọ xuất thế, hãy nỗ lực để vun trồng cảm thọ này. Chúng ta ghi nhận nguyên nhân tạo nên cảm thọ đó để có thể lập lại chúng trong tương lai. Rồi ta cố gắng để tái tạo những điều kiện thích hợp. Chúng ta tiếp tục tìm tòi những điều kiện và hành động khác nhau, để tạo nên cảm thọ xuất thế này. Chúng ta chú tâm phát triển thói quen làm phát sinh loại cảm thọ này.

Trái lại, nếu ta thấy rằng mình có một cảm thọ thế tục ẩn chứa trong yếu tố tiềm ẩn của tham, sân, hay si, ta phải nỗ lực mạnh mẽ để chế ngự các yếu tố tiềm ẩn của cảm thọ này. Chúng ta phải rất chánh niệm để không bị lôi cuốn theo trạng thái bất thiện phát sinh từ cảm thọ này. Chúng ta quán sát một cách đầy chánh niệm cảm thọ thế tục này mà không phản ứng, cho đến khi nó dần dần qua đi. Trong quá trình chúng ta có thể thấy tính vô thường của tất cả mọi thứ liên quan: sự vô thường của các đối tượng được ham muốn (hay bị ghét bỏ), của ý kiến cá nhân đối với hoàn cảnh đó, của bản thân ta, và của khả năng thụ hưởng các dục lạc liên quan, và trạng thái chóng qua của chính các cảm thọ này. Bằng cách quán sát vô thường như thế, chúng ta có thể buông xả.

Khi chúng ta buông xả, cảm thọ thế tục được thay thế bằng một lạc thọ xuất thế, và chúng ta trở nên đầy chánh niệm về sự vắng mặt của tham, sân, và si ngay lúc đó. Sau đó tâm có thể trở về với hơi thở, hay tiếp tục quan sát sự thay đổi không dừng của các cảm thọ xuất thế. An lạc sinh khởi. Tâm lắng đọng, trở nên thanh tịnh, bình an và hạnh phúc. Niềm an lạc, hạnh phúc đưa ta đến một tầng sâu hơn của định.

Giả dụ một buổi sáng thức dậy, bạn cảm thấy rất buồn. Thay vì trở nên bực bội, bạn hãy ngồi xuống một nơi yên tĩnh, nhắm mắt lại, và bỏ ra một ít thì giờ quán sát nỗi buồn của bạn mà không phán xét hay lo âu gì, chỉ dồn tất cả sự chú tâm vào khổ thọ thế tục này. Nếu bạn cho phép mình bám víu vào nguyên nhân của nỗi buồn của bạn, thì khổ thọ sẽ kéo dài hơn. Nhưng nếu bạn quán sát cảm thọ của mình, bạn sẽ nhận ra sự thật về nỗi buồn đó. Từ đó bạn tu tập để giảm bớt tham, sân, và si. Khi bạn chấp nhận thực tế về sự biến đổi không dừng dứt của cảm thọ trong từng giây phút, bạn được nhắc nhở rằng may mắn thay, ngay cả những khổ thọ cũng vô thường. Nhờ đó lạc thọ xuất thế phát sinh. Trạng thái tâm bạn chuyển đổi từ buồn bã sang tĩnh lặng, hạnh phúc, bình an. Giờ thì tâm đã trong sáng và có thể dễ dàng đạt được định.

Giả sử vào một ngày khác, bạn lại cảm thấy thảnh thơi, vui vẻ. Bạn quán sát lạc thọ xuất thế này như nó là, dốc tất cả sự chú tâm vào nó khi nó còn có mặt. Nhưng bạn không mong mỏi cảm giác đó sẽ kéo dài mãi. Khi nào tâm

bám víu không phát sinh, cảm giác này sẽ tiếp tục làm chủ, đôi khi vài ngày. Khi nó bắt đầu phai đi, bạn sẽ để nó qua. Khi tiếp tục chánh niệm về các cảm thọ của mình, bạn sẽ nhận thấy rằng bạn không thể kéo dài lạc thọ theo ý mình muốn. Ngược lại, bạn càng cố gắng để duy trì một lạc thọ, thì nó càng nhanh chóng qua đi. Nếu bạn chỉ quán sát các cảm thọ khi chúng đến và đi, thì tâm bạn thư giãn và trở nên dễ chịu hơn. Bạn cũng duy trì được sự thăng bằng tình cảm dễ dàng hơn.

Khi ta quán sát một cách có chánh niệm bất cứ cảm xúc gì, thì nó sẽ tăng trưởng, rồi hoại diệt. Cảm thọ này thay thế cảm thọ kia, cùng một quy trình như thế. Có thể bắt đầu là một lạc thọ, kế tiếp là khổ thọ hay trung tính, hay một khổ thọ khác nữa. Các loại cảm thọ ta trải nghiệm thay đổi liên tục, trong từng giây phút. Các khuynh hướng cảm thọ thay đổi từ giờ này qua giờ khác, ngày này qua ngày khác, vân vân. Quán sát bất kỳ một trong những sự thay đổi này sẽ đem cho chúng ta tuệ giác về bản chất thực sự của bản thân.

Chánh Niệm Về Tâm

Chánh niệm về tâm ý chỉ sự quán sát những trạng thái tâm khác nhau phát khởi và qua đi – tâm tham hay không tham, tâm sân hay không sân, tâm vô minh hay sáng suốt, hẹp hòi hay cởi mở, tâm vọng tưởng hay chánh niệm, tán loạn hay định tĩnh, tâm phát triển hay ù lỳ, ràng buộc hay giải thoát. Ta quán sát các trạng thái này khi chúng xuất hiện và qua đi cùng với thức xuất hiện, và qua đi.

Không thể tách thức ra khỏi các trạng thái tâm và đối tượng tâm vì chúng phát sinh và qua đi cùng với nhau. Tuy nhiên, bạn có thể ghi nhận khi thức bị chi phối bởi các trạng thái tâm tiêu cực như là tham, sân, si, hôn trầm, trạo cử, hay các trạng thái tích cực như là bi mẫn, kiên nhẫn, hay từ ái.

Bạn dành cho mỗi trạng thái sự chú tâm toàn vẹn khi nó phát khởi, mà không làm bất cứ điều gì đặc biệt về nó và không để bạn bị vướng mắc hay bám đuổi theo dòng tư tưởng hay cảm xúc. Bạn chỉ đơn giản quán sát khi mỗi trạng thái phát sinh và qua đi. Sự sinh khởi, rồi hoại diệt là bản chất của

tâm. Mỗi giây phút -thật sự, nhiều lần trong mỗi giây phút- trạng thái tâm sinh khởi, viên mãn, rồi hoại diệt. Tâm chúng sanh ở khắp mọi nơi đều giống nhau. Bạn càng quán sát sự sinh khởi và hoại diệt của tất cả mọi trạng thái tâm, bạn càng biết chúng mong manh, biến chuyển thế nào. Nhận ra được sự chuyển biến này là bạn đạt được tuệ giác về một pháp vô thường gọi là "tâm."

Do đó, càng chú ý đến tâm bao nhiêu, thì ta càng thấy nó ít bền vững bấy nhiêu. Giống như vạn pháp, tâm luôn biến đổi. Hơn thế nữa, ta sẽ khám phá ra rằng không có một tự tính thường hằng nào; không có ai đang điều hành bộ máy cả. Tất cả đều chuyển biến, tất cả đều như dòng chảy, tất cả đều ở trong một quy trình. Trong thực tế, bạn chỉ là dòng chảy không dừng của từng sát na tâm thức biến chuyển. Vì không thể kiểm soát quy trình này, ta không có chọn lựa nào hơn ngoài việc buông xả. Khi buông xả, ta trải nghiệm được niềm vui, và có thể trong một giây phút thoáng qua nào đó ta sẽ nếm trải được sự giải thoát và hạnh phúc là mục đích của con đường đạo. Lúc đó ta sẽ biết rằng tâm này cũng có thể dùng để đạt được tuệ.

Chánh Niệm Về Đối Tượng Tâm

Chánh niệm về đối tượng của tâm có thể nghe giống như một phương pháp hành thiền khác, nhưng đó chỉ là một cách diễn tả khác của thiền minh sát mà bạn đã thực hành qua. "Đối tượng tâm" ý chỉ tư tưởng -ở đây có nghĩa là tất cả các hoạt động tâm thức. Có nhiều loại tâm thức: kiết sử, chướng ngại, ngũ uẩn, những yếu tố của sự giác ngộ, và Tứ Diệu đế. Chúng có thể sinh khởi theo bất cứ trật tự nào.

Khi ngồi thiền, trong lúc hướng đến một đối tượng thiền, như là hơi thở, ta nhanh chóng trở nên chánh niệm đối với bất cứ tư tưởng nào phát sinh, như là chướng ngại về nghi hay một khía cạnh của một trong các uẩn. Đối tượng tâm – ý nghĩ- trở thành một đối tượng thiền quán mới, tạm thời. Ta ghi nhận đối tượng tâm đó và quán sát cho đến lúc nó qua đi. Nếu như nó là tâm bất thiện và cứ lẩn quẩn trong đầu, ta phải làm bất cứ điều gì cần thiết để loại trừ nó. Khi nó qua đi, ta ghi nhận tính vô thường, khổ, và vô ngã của nó. Rồi

ta lại trở về với hơi thở hay đối tượng thiền quán đã chọn. Khi ý nghĩ khác phát sinh, ta lặp lại quy trình trên.

Hãy nhớ rằng ta không tiên đoán được loại đối tượng tâm nào sẽ sinh khởi trong khi hành thiền. Mà cũng không cần phải đặt tên cho điều gì đã phát khởi như, "Ta đang quán sát một kiết sử." Khi quán sát các đối tượng tâm thiện như là hỷ, ta sẽ làm bất cứ điều gì có thể để khuyến khích đối tượng đó tiếp tục xảy ra, dầu ta vẫn tiếp tục ghi nhận tính vô thường, khổ, và vô ngã của nó.

Như ta đã biết, sự thực hành thiền chánh niệm không chỉ giới hạn trong lúc ta tọa thiền. Dầu đang làm gì, bạn cũng có thể ý thức về bất cứ hoạt động tâm linh nào khi nó phát khởi. Khi bạn cố gắng để duy trì chánh niệm liên tục trong ngày, các hoạt động tâm linh bất thiện dần dần ít xảy ra hơn, và các trạng thái tâm thiện thường xảy ra hơn. Vì bạn không phải mất nhiều thời gian đắm chìm trong những suy nghĩ tiêu cực, bạn càng dễ nhận biết mọi hoạt động của tâm.

Khi đã có thể tự rèn luyện mình trở nên chánh niệm trong hầu hết các hoạt động trong ngày, dần dần ta sẽ thấy tâm chánh niệm của mình trở nên mạnh mẽ và vững chãi hơn. Với tâm trong sáng, ta có thể nhận thấy rằng tất cả những gì ta đã trải nghiệm tương ưng với Tứ Diệu đế như thế nào. Khi điều này xảy ra, Tứ Diệu đế trở thành đối tượng chánh niệm của ta. Một thí dụ về việc quán sát Tứ Diệu đế đã được nói đến trong bước 2, trong phần "Chánh niệm về chánh tri kiến".

Khi tâm chánh niệm đã tiến bộ, ta bắt đầu quán sát các yếu tố của giác ngộ - đặc tính tâm cần thiết để đạt được mục đích trên đạo lộ. Đức Phật đã trải qua nhiều kiếp tu chứng trước khi đạt được sự hoàn hảo tuyệt đối của các yếu tố Giác Ngộ để trở thành một vị Phật. Bảy yếu tố giác ngộ (Thất giác chi) là niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định và xả. Ta đã vun trồng các yếu tố này từ lúc bắt đầu. Khi tâm chánh niệm của ta phát triển, các yếu tố này tiến lên một trình độ cao hơn. Theo truyền thống, thất giác chi được trình bày theo thứ tự mà các chi phần phát khởi, vì sự phát triển của chi phần này đưa đến một chi phần khác.

Khi tâm chánh niệm trở nên mạnh mẽ, vững chãi, ta ghi nhận sức mạnh của nó, và nó trở thành đối tượng thiền quán của ta. Ta biết rằng mình có chánh niệm. Do đó chánh niệm trở thành một đối tượng tâm của chánh niệm. Sự ý thức của tâm chánh niệm soi rọi các trải nghiệm của ta về sắc, thọ, tưởng, hành, và thức, do đó ta có thể thấy chúng rõ ràng hơn. Ý thức này giúp ta tiếp tục rèn luyện tâm chánh niệm. Từ khi bước theo con đường của Phật, ta đã thực hành tâm chánh niệm. Chánh Niệm là một trong bảy yếu tố Giác Ngộ. Dần dần, sau rất nhiều công phu tu tập, ta sẽ đạt đến một mức độ ở đó tâm chánh niệm trở nên sâu sắc hơn, rõ ràng hơn, mạnh mẽ hơn và ta biết rằng tâm chánh niệm của ta đã viên mãn. Lúc đó, tâm chánh niệm đã được phát triển tới mức độ của một chi của giác ngộ.

Với tâm chánh niệm ta đã phân biệt được các pháp thiện và bất thiện. Ta đã quán sát được các đặc tính của những đối tượng mà ta tiếp xúc, đó là vô thường, khổ, và vô ngã. Qua các nỗ lực này, ta đã phát triển được thói quen luôn tìm kiếm sự thật. Với tâm chánh niệm mạnh mẽ, ý hướng thiện sinh khởi để quán xét trọn vẹn từng kinh nghiệm mà ta đã trải qua. Ta ý thức được điều này. Rồi đối tượng tâm của ta quán xét tất cả mọi sự kiện trong cuộc sống. Tâm chánh niệm đã được nâng cao, hoạt động như một ánh đèn soi sáng đồ vật trong bóng đêm.

Với ánh sáng của tâm chánh niệm mạnh mẽ chiếu rọi vào sự trải nghiệm của bạn đối với một đối tượng, bạn xét thấy rằng tự tính của đối tượng đó là vô thường. Khi đối tượng đó biến mất, một đối tượng khác lại hiện ra, phơi bày cùng một sự thật về vô thường, khổ, và vô ngã. Khi bạn tiếp tục đi tìm chân lý và tiếp tục nhận ra rằng mọi kinh nghiệm đều chia sẻ ba đặc tính này, thì sự quán sát của bạn (trạch pháp) trở thành một chi của giác ngộ.

Khi tất cả mọi đối tượng quán sát tiếp tục phơi bày chân lý này, thì nhiệt tâm muốn khám phá thêm nữa phát sinh. Tâm tràn đầy năng lượng. Lúc đó tâm chánh niệm mạnh mẽ, như thể nó đã hóa đá kim cương. Xuyên suốt quá trình tu tập, ta nỗ lực nhiều -để phát triển chánh niệm, để tháo gỡ các trạng thái bất thiện, để khuyến khích thiện pháp, và để công phu tu tập tất cả chi trong Bát Chánh Đạo. Giờ thì sự nhiệt tâm nỗ lực của bạn đã kết quả: đó là yếu tố giác ngộ của tinh tấn.

Ta cảm nhận được sự tràn đầy tinh tấn của tâm để đảm nhận bất cứ trách nhiệm gì và tinh tấn trở thành đối tượng tâm thức của chánh niệm. Tâm vẫn hoạt động nhưng rất thư giãn. Thiện ý phát khởi để tâm đầy nhiệt huyết luôn nẩy sinh. Bạn càng đầy nhiệt huyết để khám phá sự thật, bạn càng cảm thấy tự tại, gần như là hỷ lạc. Bạn cảm thấy tự tại vì bạn không còn chống đối thực tại nữa. Do đó yếu tố hỷ của giác ngộ trở thành đối tượng chánh niệm mới.

Hỷ mang đến sự tự tại, rồi tự tại đưa đến hạnh phúc. Hạnh phúc mang lại khinh an. Do đó khinh an phát sinh như là một yếu tố của giác ngộ. Tiếp tục nhận ra được cùng một chân lý, ở mọi cấp độ, trong mọi kinh nghiệm mà bạn có thể trải qua, bạn trở nên thư giãn. Cái tâm đã từng luôn ở trong dòng chuyển động xung đối giống như lá cờ trên đỉnh núi. Giờ sự xao động đã lắng xuống. Thanh tịnh đã có mặt. Định mạnh mẽ và sâu lắng phát khởi. Trước đó có thể bạn cũng đã đạt định sâu xa, mãnh liệt; ở đây cũng vậy. Nhưng giờ thì tâm đã chín muồi, và bạn có thể sử dụng định này để đạt đến các tầng giải thoát. Do đó định trở thành một yếu tố của giác ngộ.

Tất cả các yếu tố đều hoàn toàn hòa hợp – niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định và xả. Ở giai đoạn này, yếu tố xả của giác ngộ chiếm ưu thế. Nhìn bất cứ điều gì phát sinh trong một trạng thái tâm không phân biệt, ổn định, xả, sẽ thanh tịnh hóa từng chi phần. Trước đây, lúc nào trong ta cũng có một vài ước muốn vi tế rằng sự vật phải khác hơn chúng là. Thí dụ, bạn nghĩ, "Tôi muốn điều tốt đẹp này sẽ kéo dài." Ước muốn vi tế đó chấm dứt khi tâm ở trong trạng thái xả ly.

Khi tự tính vô thường của vạn pháp đã trở nên rất rõ ràng, ta không còn hy vọng rằng giây phút kế tiếp sẽ khác đi. Khi bản chất không như ý, khổ của pháp bắt đầu trở nên rõ ràng, ta không còn ước muốn rằng giây phút kế tiếp sẽ được như ý. Khi bản chất vô ngã, không thể kiềm chế, không có cá thể của vạn pháp trở nên rõ ràng, ta không mong đợi rằng giây phút kế tiếp có thể khác. Do biết xả ly, tâm không còn dấu vết nào của lòng ham muốn, muốn nhìn mọi vật bằng cách nào khác hơn như chúng là. Tâm hoàn toàn thể nhập với chân lý. Đó là cách Tứ Diệu đế và thất giác chi vận hành cùng nhau. Bạn nhìn thấy khổ như nó thực sự là. Bạn nhìn thấy nguồn gốc của khổ đúng hệt

như nó thực là. Bạn cũng nhìn thấy sự đoạn diệt khổ đúng như nó là. Và con đường giải thoát khổ mà bạn đã tiến bước cho đến bây giờ -con đường đó, bạn cũng thấy đúng như nó thực là.

Bất cứ khi nào một yếu tố giải thoát không phát sinh, ta ý thức về điều đó. Bất cứ khi nào chúng phát sinh, ta cũng ý thức về điều đó và dung dưỡng chúng, cho đến khi ta đạt đến mức độ hoàn hảo. Khi tất cả mọi chi phần của thất giác chi đã được viên mãn, là bạn đạt đến niết bàn, hạnh phúc tuyệt đối, an tịnh tuyệt đối. Chúng ta có thể đạt được mục đích này ngay trong cuộc đời này. Khi được như thế, tất cả khổ đau chấm dứt. Tất cả mọi câu hỏi đều kết thúc. Tất cả mọi lo âu, sợ hãi, căng thẳng, bất an đều biến mất, không bao giờ trở lại nữa. Không còn có sự ham muốn, bám víu vào bất cứ điều gì. Chúng ta sống trong một sự hòa hợp toàn vẹn, hoàn toàn thăng bằng. Tất cả mọi giác quan của chúng ta đã được rèn luyện, mài dũa. Chúng ta vẫn ăn, uống, nói, đi, và sử dụng thân tâm, nhưng với tâm đầy chánh niệm, đầy ý thức. Giới hạnh của chúng ta không khiến ta nghĩ mình hơn kẻ khác. Thiền định của chúng ta không khiến ta tự khen mình và chê bai người khác. Tuệ giác tạo cho chúng ta tình thương yêu, lòng bi mẫn, và tâm hoan hỷ vẹn toàn. Hãy tận hưởng sự hoàn toàn xả ly, chúng ta không bao giờ còn bị những thăng trầm của cuộc đời làm ta xao động nữa.

Tóm Lược Về Sự Thực Hành Chánh Niệm

• Chánh niệm là sự chú ý trong từng giây phút đến việc gì đang xảy ra. Tâm chánh niệm rất chính xác, thâm sâu, vững chãi, không tán loạn. Nó giống như một tấm gương phản chiếu trung thực bất cứ vật gì ở phía trước nó.

• Chánh niệm cho ta có được tri giác thể nhập vào ba đặc tính của tất cả mọi hiện hữu: vô thường, khổ, và vô ngã.

• Ta có thể sử dụng bất cứ đối tượng nào để phát triển tâm chánh niệm, miễn là nó sẽ giúp ta đạt được tuệ giác đối với ba đặc tính (tam tướng) trên.

• Mục đích sâu xa của chánh niệm là để khai mở con mắt tuệ, vì tuệ giác về bản chất thực sự của thực tại là bí mật cuối cùng của hạnh phúc và hòa bình vĩnh cửu.

• Tứ niệm xứ là phương pháp quán niệm về thân, thọ, tâm, và đối tượng của tâm.

• Ba cách thực hành chánh niệm căn bản nơi thân là quán niệm về hơi thở, về tư thế, và về các bộ phận của thân.

• Quán niệm về hơi thở có thể giúp ta rèn luyện sự chú tâm, vì ta dễ quán sát hơi thở và lúc nào nó cũng có mặt.

• Hòa hợp tâm với hơi thở là đặt tâm vào giây phút hiện tại. Hơi thở cũng hoạt động như một căn cứ địa để tâm có thể quay về sau khi quán sát các hiện tượng khác.

• Kinh hành, đi từng bước rất chậm rãi và đầy chánh niệm có thể là một phương pháp hành thiền hoàn chỉnh, chứng minh cho ta thấy các tính chất: vô thường, khổ, và vô ngã có mặt trong từng giây phút như thế nào. Phương pháp thiền này cũng có thể được dùng cho các tư thế khác, như là nằm, ngồi, đứng.

• Duy trì chánh niệm về tư thế suốt ngày rèn cho tâm có thể thấy rõ ràng những đặc tính của năm uẩn.

• Quán niệm về thân như là một tập hợp của bốn mươi hai bộ phận và quy trình luôn thay đổi cho ta thấy rằng không có gì thường hằng về cái thân mà ta quá bám víu.

• Lạc thọ hay khổ thọ là do thái độ của bản thân ta, do đó chúng ta có thể dừng lại việc trách móc người khác đối với việc ta cảm thấy thế nào.

• Cả quá trình của khổ đau được dung dưỡng bằng các phản ứng vô minh của tâm đối với ba loại cảm thọ -bám víu vào lạc thọ, tránh né khổ thọ, và trải qua ảo giác về "ngã" trong trạng thái trung tính.

• Các "cảm thọ thế tục" sinh khởi từ việc ta theo đuổi những mục đích tầm thường, chứa đựng các khuynh hướng tiềm ẩn đối với tham, sân, hay si. Các "cảm thọ xuất thế" phát sinh từ tuệ giác, không chứa đựng bất cứ khuynh hướng tiềm ẩn nào.

• Quán niệm về thọ là một phần của sự thực hành thiền minh sát. Thấy được sự vô thường của các cảm thọ, chúng ta tập buông bỏ các trạng thái tiềm ẩn của tham, sân, và si và vun trồng các cảm thọ xuất thế.

• Đức Phật không hề dạy chúng ta "thụ hưởng một cách chánh niệm" các dục lạc. Ngài dạy chúng ta chánh niệm buông xả những ham muốn đối với các dục lạc thế tục và tận hưởng các lạc thọ xuất thế được tạo ra bởi sự buông xả này.

• Khi ta vun trồng chánh niệm về tâm, ta ghi nhận sự phát sinh và qua đi của các trạng thái của tâm như là tham, vô tham, trạng thái tâm hẹp hòi hay cởi mở, vân vân.

• Quán niệm về đối tượng của tâm nghĩa là ghi nhận sự phát khởi và qua đi của năm chướng ngại, mười kiết sử, năm uẩn, tứ diệu đế, và các yếu tố giác ngộ.

• Ta có thể xem các yếu tố giác ngộ như là quả của sự thực hành chánh niệm. Khi chánh niệm của ta sâu sắc, chúng phát khởi theo thứ tự sau đây: niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định, và xả.

• Khi tất cả các yếu tố giác ngộ đã được viên mãn, ta đạt được niết bàn, hạnh phúc tuyệt đối, thanh tịnh tuyệt đối. Chúng ta có thể đạt được mục đích này ngay trong kiếp sống này.

CHÁNH ĐỊNH (BƯỚC 8)

Chánh định là bước quan trọng cuối cùng trên con đường đưa đến hạnh phúc (Bát Chánh Đạo) của Đức Phật. Khi tâm đã khinh an, định tĩnh, thì những chướng ngại cản trở hạnh phúc không thể phát khởi. Hơn thế nữa, khi ngồi thiền, chúng ta có thể trụ tâm định tĩnh trên đối tượng tâm phát sinh cùng với thức. Định giúp chúng ta phá vỡ được vẻ bề ngoài giả tạo của các đối tượng này để có cái thấy rõ ràng về tính vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Với chánh định, ta càng tinh tấn hành thiền, và chúng ta đạt được nhiều tiến bộ trên đạo lộ.

Thông thường khi chúng ta nói rằng ai đó đang "định tâm", ta muốn chỉ đến bất cứ điều gì từ việc đắm chìm trong một chương trình truyền hình, đến đăm chiêu trong một ván cờ, đến hoạch định một tội ác. Nhưng loại định mà Đức Phật dạy như là một chi phần của Bát Chánh Đạo có ba đặc tính đặc biệt: thiện, nhất tâm và sử dụng chánh niệm để phát triển trí tuệ.

Loại định này không dễ có được. Cũng giống như các khả năng khác, ta phải tu tập từng bước mới có được. Tâm phải được rèn luyện. Có thể phải mất từ vài thời tọa thiền đến vài năm tinh tấn nỗ lực để phát triển loại định có tính thiện, nhất tâm, và chánh niệm này. Một khi đã đạt được thiền định này, thiền giả phải tiếp tục tu tập các bước cho đến khi thiền giả có thể đạt được định dễ dàng, theo ý muốn.

Từ lúc đầu, chúng ta đã nói đến sự quan trọng của việc tìm được một vị thầy tốt để hướng dẫn ta tu tập. Một vị thầy có thể dành cho ta nhiều sự giúp đỡ lớn lao khi ta tu tập để phát triển thiền định. Khi ta cố gắng để hoàn thiện khả năng của mình, nhiều câu hỏi có thể phát sinh. Nếu không có thầy tốt, thì nguồn hỗ trợ kế tiếp là những quyển sách thuần về chủ đề này. Hơn thế nữa, rất khó cho tâm an định đủ để đạt được thiền định nếu như ta tiếp tục phải đối mặt với những vấn đề của cuộc sống đời thường mỗi ngày. Chúng tôi khuyên quý vị hãy dành một khoảng thời gian nào đó để thực hành thiền định, ví dụ như là suốt một tuần khi quý vị không bị các bổn phận làm gián đoạn. Dự một khóa tu chuyên sâu về thiền có thể là cách tốt nhất để bắt đầu.

Thiền Định

Không phải tất cả các định đều thiện. Thí dụ một chú mèo đang chờ đợi để bắt mồi, đặt tất cả chú tâm vào con mồi. Chú mèo có sự chú tâm rất mãnh liệt, nhưng nó hoàn toàn không thiện. Tâm định thiện thì không có tham, sân, hay si.

Trong đời sống thường ngày, chúng ta có thể sử dụng sự chú tâm cao độ để giải một bài toán, để sửa một chiếc xe, hay để chuẩn bị cho một món ăn cầu kỳ. Loại chú tâm này có thể là thiện pháp nếu nó được kích thích bởi những ý nghĩ thiện như là từ bi, tình thương, hay bi mẫn. Nó sẽ bất thiện nếu xuất phát từ những trạng thái bất thiện như tham, sân, hay ác độc.Các trạng thái bất thiện, kể cả năm chướng ngại, đều có mặt trong sự chú tâm hằng ngày của chúng ta, nhiều hơn chính ta có thể ý thức được. Thí dụ, khi bạn cố gắng để giải bài toán đố, có thể do bạn bị bám víu vào việc muốn có điểm cao trong kỳ thi; khi sửa xe, bạn có thể ngại công việc dơ bẩn; lúc nấu bữa ăn cầu kỳ đó, bạn có thể suy nghĩ một cách đầy bực tức về một thành viên trong gia đình, người sẽ được hưởng thụ món ăn đó. Loại thiền định do Đức Phật dạy không có mặt của các chướng ngại này.

Khi ngồi thiền cũng thế, nếu ta đạt định khi có mặt của bất cứ chướng ngại nào, thì đó cũng là bất thiện. Thí dụ, bạn có thể phần nào được định khi trải qua chướng ngại của hôn trầm, thụy miên. Bạn có thể ở trong trạng thái nửa mê, nửa tỉnh, mơ màng nghĩ đến những điều dễ chịu. Sau đó bạn có thể ảo tưởng rằng mình đã ngộ được điều gì lúc tọa thiền. Đó là si, không phải là thiện định.

Hành thiền khi tâm đang hờn giận cũng là bất thiện. Bạn có thể biết việc hành thiền của mình lúc đó đã sai vì bạn sẽ cảm thấy căng thẳng, lo lắng, kiệt lực. Có thiền giả còn bị nhức đầu vì đã cố ép tâm trụ vào đối tượng thiền quán, mặc dầu tâm đang sân hận hay bực bội. Những lúc như thế, bạn cần thực hành chánh tinh tấn để chế ngự các chướng ngại đó và để tạo nên một trạng thái tâm thiện trước khi bắt đầu. Lỗi lầm tệ nhất mà một thiền giả có thể làm là bỏ thì giờ thiền để nghiền ngẫm về một nỗi mất mát hay những tâm bất thiện khác. Dĩ nhiên, đem ý thức chánh niệm đến với các trạng thái này là thiền minh sát tuệ.

Do đó bước đầu tiên trong việc thiết lập chánh định là phải chắc chắn rằng sự thực hành của ta là thiện bằng cách ngăn chặn các chướng ngại tấn công tâm. Sau đây là những điều cần thực hiện thêm nếu bạn muốn đạt được định khi tọa thiền.

• Trong thời gian ngồi thiền, hãy buông xả tất cả mọi ý nghĩ bám víu vào hoàn cảnh, tư tưởng, con người, và các thói quen. Đừng nghĩ đến gia đình, bạn bè, quyến thuộc, nghề nghiệp, lương bổng, thuế má, sở hữu, hay trách nhiệm. Hãy tự nhủ: "Ta muốn dành thời gian đặc biệt này để hoàn thiện bản thân. Ta không muốn ngồi trên gối thiền này để suy nghĩ về tất cả những điều bình thường ta vẫn nghĩ. Ta sẽ sử dụng thời gian này thật tốt."

• Đừng lo lắng về những điều gì bạn làm còn dang dở, về những thứ mà bạn đã làm sai, hay về những lỗi mà bạn có thể phạm với người khác. Hãy nhớ rằng quá khứ đã qua, và điều gì đã làm, không thể làm lại được.

• Hãy dành đôi phút để phát triển những ý nghĩ về tình thương yêu để khiến tâm cảm thấy dễ chịu, sảng khoái để có thể chú tâm hành thiền. Sau đó hít vào ba hơi thở sâu.

• Trụ tâm trên đối tượng thiền quán mà bạn đã chọn như là hơi thở.

• Hãy giữ tâm ở giây phút hiện tại.

• Luôn kiên trì nỗ lực để giữ tâm không tán loạn.

• Nếu một trong năm chướng ngại có mặt, chế ngự nó bằng cách sử dụng những phương pháp ta đã học. Vun trồng tâm thiện đối nghịch với bất cứ chướng ngại nào đang có mặt. Thí dụ, nếu tham có mặt, thì hãy vun trồng tâm xả. Hãy để tâm trở nên nhẹ nhàng và trong sáng.

• Một khi chướng ngại đã được chế ngự, hãy hướng tâm trở về với đối tượng thiền quán đã được chọn như là hơi thở.

• Hãy nhớ, mục đích của thời khóa này là để thực hành phương pháp thiền. Ở thời điểm này bạn không nên đi vào chi tiết của những gì bạn đã trải nghiệm, mà chỉ giữ tâm trụ trên đối tượng thiền quán một cách đầy chánh niệm.

• Sau mỗi lần đạt được thiện định, bạn sẽ cảm thấy dễ dàng hơn và hăng hái lên. Không cần biết tâm định thiện đó ngắn ngủi hay mong manh, yếu ớt

dường nào, chính yếu là bạn đã đạt được một điều gì đó bằng cách vượt thắng được những thói quen cũ và chuyển đổi được tâm.

Trong lúc đang tu tập thiền quán để rèn luyện tâm, ta nên bằng lòng với bất cứ tầng thiện định nào mà ta có thể đạt được. Khi ngồi thiền, tâm định tĩnh nạp thêm cho ta năng lượng, khiến ta cảm thấy thăng bằng và bắt đầu có niềm tin trong việc hành thiền. Hỷ phát sinh vì tâm định chế ngự các chướng ngại.

Ngay chính trong cuộc sống hằng ngày, ta cũng phần nào cần đến tâm thiện định để có thể sống một cách đạo đức. Tâm thiện định giúp ta trụ vào những ý nghĩ, lời nói, và hành động thiện và tránh xa điều bất thiện. Tâm thiện định giúp ta giải quyết những vấn đề hằng ngày một cách công bằng, với một trạng thái tâm xả. Điều ngược lại cũng đúng. Ta có thành công trong việc phát triển tâm định hay không, tùy thuộc vào một nền đạo đức vững chắc. Khi cảm nhận của ta về đạo đức tiến bộ hơn, thì tâm định của ta cũng thế.

Loại thiền định mà chúng ta đã nhắc đến từ trước cho đến giờ, có thể gọi "thiện định bình thường." Loại thiền định này thì tương đối dễ đạt được. Tuy nhiên, tuệ giác phát sinh từ thiện định bình thường này cũng có thể chuyển hóa cuộc sống. Nó giúp bạn tránh xa những ý nghĩ, lời nói, và hành động bất thiện. Bạn không muốn làm việc gì có thể cản trở sự giải phóng tâm. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói rằng tâm thiện định bao trùm tất cả các trạng thái tâm thiện.

Khi Đức Phật còn là thái tử Siddhattha Gotama, thân phụ của Ngài, nhà vua, ngăn cản không cho Thái tử thấy bất cứ điều gì khiến Ngài đi theo con đường tâm linh. Cuối cùng khi Thái tử nhìn thấy bốn hình ảnh -một người già, một người bệnh, một xác chết, và một tu sĩ – đó là một bước ngoặc cho Thái tử. Quán tưởng trên bốn thứ này, Thái tử Siddhattha đạt đến một trạng thái định. Tuệ tri phát khởi đối với sự thật về khổ. Vì thế Ngài quyết định không trở về với cuộc sống đầy dục lạc nơi cung điện của vua cha mà đi tìm một giải pháp để giải thoát chúng sanh khỏi đau khổ.

Điều đó cũng có thể đúng đối với chúng ta. Khi ta quán sát sự vật với tâm thiện định, thì những thứ bình thường trong đời sống hằng ngày cũng có thể kích động tâm suy nghĩ sâu xa hơn. Tuệ tri xuất phát từ tâm định tĩnh này có thể thuyết phục ta rằng ta đã trôi lăn trong vòng khổ đau đủ lâu rồi và đây là lúc bắt đầu một trang mới của cuộc đời ta. Ta đã có một cái nhìn và tri giác mới về khổ trong cuộc đời. Ta thấy được sự mù quáng trong việc chạy đuổi theo hạnh phúc qua dục lạc; ta thấy những sự thỏa mãn vật chất phải trả bằng khổ đau, lo lắng. Ta không còn cố gắng để biện giải cho sự khổ sở của mình như là hạnh phúc.

Con đường thoát ra khỏi khổ đau cũng trở nên rõ ràng. Vì tâm định giúp ta nhận ra chân lý trong lời dạy của Đức Phật, ta cảm thấy có thêm động lực để phát triển các trạng thái định sâu sắc hơn để ta có thể đạt được tuệ giác thâm sâu hơn.

Các Tầng Thiền Định

Tâm định sâu xa có thể dẫn đến những sự chứng ngộ sâu sắc nhất được gọi là "thiền định" hay jhana. Thiền định thì luôn thiện và nhất tâm. Tuy nhiên hãy nhớ rằng tâm định này vẫn chưa phải là chánh định nếu chánh niệm không có mặt. Với tâm định viên mãn, mức tiến triển đến giác ngộ của ta được tăng tốc.

Ở đây chúng ta nói về định với một ý nghĩa rất đặc biệt. Mỗi khi tâm trụ trên bất cứ đối tượng nào, dầu không quan trọng, định cũng phát sinh. Nhưng thường ta chỉ nhìn thấy bức tranh toàn cảnh, chứ không để ý đến từng chi tiết làm nên cảnh ấy. Thí dụ, khi đọc sách, mắt nhìn vào một chữ rồi chữ kế tiếp, hay từng câu, rồi câu kế tiếp, sau đó những thông tin này được chuyển lên não. Chúng ta không đọc từng chữ cái một. Tâm quá nhanh và khả năng chú tâm quá mãnh liệt đến nỗi chúng ta nhìn được cả câu hay cả dòng một lúc.

Nếu làm chậm quy trình đó lại, chúng ta có thể ý thức về từng sát na của định. Mục đích của công phu tu thiền là để duy trì sự tỉnh thức để tâm định có thể chuyển vào từng sát na tâm kế tiếp, liên tục không gián đoạn. Tuy

nhiên mức độ tĩnh giác này rất khó. Từng sát na tâm quá nhỏ đến nỗi gần như ta không thể tưởng tượng ra.

Có người xin Đức Phật cho một thí dụ về sát na của tâm. Ngài trả lời rằng Ngài không thể cho một thí dụ nào. Ngài nói rằng không thể diễn tả được sự nhanh chóng, thoáng chốc của từng sát na. Tuy nhiên, giả sử có một màng nhện rất nhỏ, rất mong manh, và bạn muốn mang cây nến đến đốt. Bạn cần bao lâu để đốt màng nhện đó? Gần như cây đèn vừa được đưa đến gần, màng nhện đã cháy. Đức Phật dạy rằng trong chỉ một khoảng thời gian ngắn như thế, hàng ngàn sát na tâm có thể phát khởi, tăng trưởng, rồi qua đi. Với thí dụ này, Đức Phật muốn diễn tả rằng sự nhanh nhạy của tâm thì gần như không thể nghĩ bàn.

Mỗi sát na tâm thoáng qua này bao gồm ba sát na còn ngắn ngủi hơn nữa: giây phút phát khởi, giây phút viên mãn, và giây phút hoại diệt. Ngay sau giây phút hoại diệt, một sát na tâm khác lại phát khởi, theo cùng một quy trình như thế. Ba tích tắc sát na ngắn này tạo nên một sát na tâm toàn vẹn. Tâm định phát sinh với chỉ một số sát na tâm – có thể là một trong cả tỷ sát na. Tâm định viên mãn có thể nhìn xuyên suốt đến tận mức độ khi mỗi sát na tâm phát khởi, viên mãn, rồi hoại diệt. Một khi ta đã quán sát trực tiếp được sự phát khởi và qua đi của từng sát na tâm, chúng ta không còn nghi ngờ sự thật về tính vô thường của vạn pháp, và chúng ta phải buông xả thôi. Đó là lý do tại sao chúng ta cần một tâm định viên mãn để có thể nhìn thấy thực tại rõ ràng để đạt được giác ngộ.

Thiền định viên mãn gồm có một số giai đoạn hay tầng lớp. Đúng ra, có tám tầng thiền định (bát định) hay jhana mà người chưa giác ngộ có thể đạt được, và bất cứ tầng thiền định nào cũng có thể được sử dụng để đạt được giác ngộ. Tuy nhiên để đơn giản hóa, chúng ta sẽ chỉ nói về bốn tầng thiền định đầu tiên.

Ít nhất phải đạt được tầng thiền định thứ nhất mới có thể phát triển tâm lực cần thiết để tuệ giác mọi thứ như chúng thật sự là. Với sự chứng đạt được từng bậc của ba tầng định kế tiếp, ta sẽ dễ dàng nhận ra chân lý hơn. Ở tầng thứ hai, tâm định được cải thiện hơn do sự vắng mặt của quá trình suy tưởng. Ở tầng thứ ba mức độ chánh niệm trở nên mãnh liệt hơn, và ở tầng

thứ tư càng nhiều hơn nữa, tâm trở nên hoàn toàn thanh tịnh với sự có mặt của xả.

Tầng Thiền Thứ Nhất

Để đạt được sơ thiền, tâm phải không còn chướng ngại và thiết lập được thiện định. Sau đó năm yếu tố tâm thức (thiền chi) phải cùng có mặt: 'tầm", "tứ", hỷ, lạc và định.

Bất cứ một trong năm thiền chi này có thể phát khởi, đơn độc hay cùng với nhau, tùy theo những điều kiện khác nhau. Thí dụ, lạc phát khởi khi vắng mặt sân. Khi hôn trầm qua đi, "tầm" có thể phát sinh. Khi trạo hối không có mặt, ta có hỷ. Bất cứ khi nào ta có được giây phút của thiện định, hỷ sẽ phát sinh do sự vắng mặt của năm chướng ngại, và một vài thiền chi khác cũng có thế xuất hiện.

Thật là một cảm giác tuyệt vời với sự có mặt của một trong năm thiền chi này. Bạn có thể tưởng rằng mình đang ở cực lạc. Nhưng cảm giác tuyệt vời này không phải là thiền chứng, ngay cả khi tình cờ các yếu tố này cùng phát khởi, từng cái một. Phải tuân theo một hệ thống nhất định mới có thể chứng được sơ thiền.

Phương pháp này bắt đầu bằng thiện định bình thường. Niềm vui bạn tìm được trong trạng thái này sẽ đưa đến lạc. Hỷ và lạc là hai tình cảm khác nhau. Hý phát khởi trong sự chờ đón đầy hy vọng về lạc. Lạc phát sinh từ sự hài lòng là niềm hy vọng của mình đã thành sự thật. Đây là một ẩn dụ có thể giúp ta phân biệt giữa hỷ và lạc.

Bạn đang đi trên một sa mạc. Không có nước hay bóng cây -chỉ có cát. Bạn bước tới, mệt mỏi và khát. Bỗng thấy một người đang đi tới tóc tai ướt đầm nước. Quá vui mừng, bạn hỏi, "Nước ở đâu vậy?"

"Có một ốc đảo ngay phía trên kia."

Bạn tiến về ốc đảo. Đầu tiên khi nhìn thấy nước từ xa, bạn cảm thấy rất mừng (hỷ). Càng đến gần hơn, niềm vui (hỷ) của bạn tăng trưởng. Rồi bạn nhảy vào nước. Bạn uống nước. Bạn nhảy nhót dọc theo bờ nước, cảm thấy thật mát mẻ, sảng khoái. "Ôi thiệt là lạc thú! Lạc chính là đây."

Người ta thường đồng hóa lạc (happiness) với sự hưng phấn (excitement). Thí dụ, ai đó vừa trúng số độc đắc. Người đó sẽ biểu lộ sự phấn khởi bằng cách la hét, nhảy lên nhảy xuống, ôm nhau, khóc, cười. Người đó nghĩ "Ta cảm thấy thật (hỷ) lạc!" Nhưng cảm giác đó không phải là lạc thật sự. Đó là sự phấn khích. Khi an lạc thật sự phát sinh, niềm hưng phấn sẽ biến mất và bạn cảm thấy thư giãn, bình an.

An lạc thật sự dẫn đến định tĩnh. Khi tâm đã trầm lắng, dĩ nhiên nó trở nên định tĩnh hơn. Khi tâm định của bạn sâu lắng hơn bạn có thể tiến tới việc rèn luyện để tâm đạt đến an chỉ định với những bước sau đây:

• Giữ tâm luôn trụ nơi hơi thở hay bất cứ đối tượng thiền quán nào. Không nên, ở thời điểm này, quay ra quán sát các đối tượng khác khi chúng phát sinh như là âm thanh hay tư tưởng. Hãy buông bỏ bất cứ thứ gì phát sinh, và trở lại với hơi thở. Hãy lặp đi lặp lại điều này, cho đến khi tâm không còn quan tâm đến thứ gì khác và trụ nơi đối tượng thiền quán.

• Dần dần hơi thở hay một đối tượng thiền quán nào khác mà ta đã chọn có vẻ qua đi và được thay bằng một bản sao của nó. Hình ảnh tâm linh hay cảm thọ đó – được gọi là "định tướng" (sign of concentration)-, trở thành một đối tượng thiền quán mới của bạn, và bạn trụ vào đó.

• Khi hình ảnh tâm linh đó cũng qua đi và tâm trú vào chính nó, là bạn đã đạt được đến tầng thiền định thứ nhất (sơ thiền).

Điều này xảy ra như thế nào? Khi thiện định sâu lắng hơn, tâm dần dần không còn quan tâm tới gì khác, mà chỉ trụ vào đối tượng thiền quán, như là hơi thở. Khi ta tiếp tục chú tâm vào đối tượng này, nó trở nên quá vi tế đến nỗi ta không còn để ý đến nó chút nào. Nhưng ở điểm của sự chú tâm, như là đầu mũi, sự ghi nhớ về hơi thở hay đối tượng thiền quán khác vẫn tiếp tục. Sự ghi nhớ này trở nên là một cảm thọ rất dễ chịu được gọi là "định tướng". Tướng này có thể xuất hiện như là một hình ảnh, ánh sáng, hay như một sự xúc chạm nhẹ nhàng. Hình ảnh tâm linh này xuất hiện như thế nào tùy thuộc vào mỗi cá nhân.

Dầu tướng đó hiện ra như thế nào, hãy trụ vào đó. Hãy sử dụng cùng một tướng mỗi khi bạn thiền quán. Đừng chia sẻ với ai về tướng đó. Tướng của

mỗi người đều khác, và ta có thể khiến người khác hoang mang. Lúc bắt đầu hành thiền, hơi thở vào, hơi thở ra của bạn là đối tượng thiền quán. Giờ bạn sử dụng tướng kia như là đối tượng thiền quán. Đức Phật đã khuyến khích đệ tử của Ngài "thực hành, phát triển, và sửa đổi," tướng. (A IV (9) IV.4) Thực hành để đạt được định tướng nhiều lần, cho đến khi bạn hoàn toàn có thể kiểm soát nó, để bất cứ khi nào bạn muốn chứng nghiệm nó, thì tướng đó sẽ xuất hiện và bạn có thể hòa hợp tâm bạn vào đó.

Khi định tướng lần đầu tiên xuất hiện trong lúc ta đang hành thiền, thì nó có vẻ tĩnh tại. Do đó định có thể phát sinh dựa trên đó. Nhưng khi đặt tất cả sự chú tâm vào tướng đó, ta bắt đầu thấy rằng tướng đó tự nó thay đổi từng phút giây. Dần dần, giống như tất cả mọi hiện tượng tùy duyên khác, tướng tự nó sẽ hoại diệt. Khi tướng cũng biến mất, tâm không còn đối tượng nào khác ngoài chính nó để trụ vào, vì thế tâm trú định trong chính nó. Vào giây phút đó, "tầm" xuất hiện một cách ngắn ngủi. Đó là sự bắt đầu của sự nhất tâm thiện.

Khi tầm được duy trì khoảng vài giây, "tứ" có thể phát khởi. Giờ thì tâm trụ vững chãi vào đối tượng. Vì tâm không còn lang thang đây đó, một trạng thái hỷ vi tế hơn xuất hiện, và tiếp ngay sau đó bởi một trạng thái lạc vi tế hơn. Bốn thiền chi này khởi động thiền định. Giờ năm thiền chi của sơ thiền -tầm, tứ, hỷ, lạc, và định- cùng vận hành với nhau như một.

Người ta thường hỏi tôi, "Làm sao tôi biết là tôi đã đạt được sơ thiền?" Câu trả lời rất đơn giản: như chúng ta đã nói trước đó, chỉ khi nào tất cả năm thiền chi cùng vận hành nhịp nhàng với nhau thì lúc đó ta mới có thể nói rằng ta đã chứng được tầng thiền thứ nhất hay Jhana. Hãy tưởng tượng rằng bạn đang tìm kiếm một cầu vòng. Trước khi tìm được cầu vòng, bạn có thể thấy màu đỏ ở đây, màu xanh đằng kia, hay một màu hỗn hợp. Chúng có thể là những gam màu đẹp tuyệt vời. Nhưng đó không phải là hiện tượng của một cầu vòng. Chỉ đến khi đúng lúc ánh sáng mặt trời phản chiếu vào mây, tạo nên một vòng cung xuất hiện với tất cả các màu sắc xếp đặt theo một cách mà chúng phải là, thì bạn mới có một cầu vòng. Tương tự, chỉ đến khi ta có đủ duyên, và tất cả năm thiền chi đều xuất hiện, nếu không ta chưa chứng được thiền.

Một số người có ý nghĩ rằng tâm định phải trống rỗng. Họ tưởng tượng tâm của thiền giả phải không có cảm giác -giống như một hòn đá. Không có gì sai sự thật hơn thế. Tâm chứng thiền không ngưng động mà sôi động. Trong sơ thiền, tâm có được đặc tính mãnh liệt sau đây:

• Xả, một cảm giác cân bằng, không khó chịu mà cũng không dễ chịu.

• Thanh tịnh, không quan tâm với bất cứ điều gì trên thế giới, như là chính trị hay tình yêu.

• Nhất tâm.

• Các trạng thái tâm của xúc, thọ, tưởng, hành và thức.

• Tinh tấn, quyết định, năng lực và chú tâm.

Tâm định trú trong chính nó tạo ra một nội lực mạnh mẽ. Giống như một hồ nước xoáy, tạo ra một cột nước mạnh hơn bao giờ hết bằng cách vận hành trên chính nó. Nội lực mạnh mẽ này được gọi là "định lực". Hãy nghĩ đến, thí dụ, nguồn năng lượng của thủy điện. Khi một lượng lớn nước chảy qua một lỗ thoát nhỏ, lực nước bị dồn nén rất mãnh liệt đến nỗi nó có thể làm chuyển động trục quay để tạo ra đủ năng lượng thắp sáng một thành phố. Đó là do dòng nước đó không chảy lan tỏa đến các đối tượng bên ngoài, thì năng lượng của nó được tích tụ bên trong. Tương tự, khi tâm không bị chi phối bởi một đối tượng ở bên ngoài hay bên trong, tâm sẽ thâu tụ năng lực vào chính nó. Sau đó tâm cũng giống như nước bị đẩy ra một lỗ thoát nhỏ. Lực định của tâm lớn đến nỗi nó có thể quán sát trực tiếp tính vô thường ở mức độ cơ bản nhất, chi tiết nhất, vi tế nhất, của thân và tâm. Tâm chứng thiền là một trạng thái thiện của sự nhất tâm như thế.

Tâm định mãnh liệt này không giống như khi tâm bị "dính" vào đối tượng thiền quán. Đó sẽ là bám víu, sẽ khiến tâm dao động. Tâm định đó không phải là tâm hòa hợp với đối tượng; đó là tâm hòa hợp với chính nó. Đối tượng chỉ được dùng như là một đòn bẩy để vào tâm. Nếu tâm chấp vào một đối tượng, đó không phải là thiện; đó là tâm định với sự bám víu. Tiếc

thay, đó là loại thiền mà một số thiền giả thực hành, nhưng nó không thể mang đến sự giải thoát.

Lần đầu tiên khi bạn chứng được sơ thiền, bạn sẽ tràn đầy niềm hỷ lạc đến nỗi các trạng thái tích cực này có vẻ như là một bộ phận không thể tách rời của thân. Giống như muối hòa tan hoàn toàn vào nước đến nỗi ta không còn có thể phân biệt muối và nước. Tương tự, khi toàn thân ta tràn đầy hỷ lạc, ta không thể tách biệt các cảm giác này và cảm giác nơi thân. Cảm giác an tĩnh thật tuyệt vời đến nỗi bạn muốn ở trong trạng thái định này mãi mãi!

Tầng Thiền Thứ Hai

Sau khi đạt được tầng thiền định thứ nhất (sơ thiền), tôi khuyên bạn không nên cố gắng đạt được tầng thiền định thứ hai (nhị thiền) ngay lập tức. Đó là một việc làm khá dại dột, là một tham vọng tâm linh vô ích. Trước khi đạt được nhị thiền, bạn phải hoàn thiện sơ thiền. Nếu quá nôn nóng thì chắc rằng bạn sẽ không đạt được nhị thiền mà còn có thể đánh mất khả năng chứng sơ thiền trở lại.

Đức Phật đã so sánh một thiền giả quá nôn nóng như thế với một con bò khi vẫn còn chưa quen thuộc với cánh đồng cỏ này, đã đi sang các cánh đồng khác. Vì thế, con bò dại khờ này bị lạc trong các hang núi, không có đồ ăn, nước uống và không thể tìm đường trở về nhà. Đây không phải là lúc đi tìm niềm hưng phấn mới. Đây là lúc phải kiên nhẫn rèn luyện tâm.

Do đó, khi bạn chứng được tầng thiền thứ nhất, bạn cần nhớ lại mình đã làm gì để đến được đó. Đây là nơi bạn cần đến tâm chánh niệm của mình. Chánh niệm giúp bạn nhớ lại những bước bạn đã thực hành. Nếu tâm định ấy xảy ra cho bạn một cách bất ngờ, bạn không nhớ mình đã tu tập, thực hành như thế nào, thì đó thực sự không phải là thiền chứng. Có thể một vị thầy nào đó cho là bạn đã chứng được một trong các tầng thiền. Hãy tự mình thử nghiệm lại điều này. Đừng dễ dãi nghe theo những ý kiến mà người khác có thể tự do tuyên bố.

Sau khi đã quán xét lại các bước tu tập, sau đó bạn quyết định với tâm chánh niệm chứng sơ thiền lần nữa, quyết định duy trì trạng thái tâm định

này lâu hơn, và quyết định khi nào trạng thái này sẽ chấm dứt. Sau khi đã lập ra ba quyết định này, bạn sẽ thực hành theo các bước cần thiết để chứng được sơ thiền nhiều lần.

Khi lặp đi lặp lại quá trình này nhiều lần, ta sẽ không còn quan tâm đến tầm và tứ nữa. Sự thay đổi này có thể xảy ra trong một hay nhiều thời khóa thiền. Thí dụ, bạn đã chứng được sơ thiền năm chục lần, mà mỗi lần chứng thiền bạn lại thấy bớt quan tâm đến tầm và tứ. Rồi, trong lần chứng thiền thứ năm mươi mốt, bạn hoàn toàn bỏ qua hai yếu tố này, không chú tâm gì đến chúng vì bạn đã hoàn toàn đánh mất sự hứng thú đối với chúng. Ngay giây phút điều này xảy ra, hai chi thiền đó biến mất, có nghĩa là bạn đã chứng tầng thiền thứ hai (nhị thiền).

Trong nhị thiền, không còn có những suy nghĩ khiến tâm bị quấy nhiễu và cản trở sự nhất tâm. Các thiền chi còn lại là nhất tâm, hỷ và lạc mạnh mẽ hơn. Hỷ và lạc trong nhị thiền ít hào nhoáng và nhiều vi tế hơn, vì nó không còn dựa vào việc tâm cảm thấy tự tại vì đã loại trừ được các chướng ngại. Giờ hỷ và lạc được dựa trên định. Một cảm giác tự tin mới mẻ cũng có mặt do thành quả mà bạn đã đạt được cho tới giây phút ấy -tự tin vào khả năng có thể tiến bộ của mình, tự tin vào phương pháp, và tự tin vào giáo lý của Đức Phật. Định cũng được tăng thêm sức mạnh.Hãy tưởng tượng một hồ nước mát mẻ do nước từ một mạch suối ngầm trong lòng đất trào lên. Dòng nước trong lành từ mạch suối hòa lẫn với dòng nước mát lạnh của hồ, làm nước hồ luôn sạch mà không bị xáo trộn. Tương tự, trong nhị thiền, niềm hỷ lạc thanh cao do định mang tới tiếp tục dâng trào trong tâm. Tâm được tưới tẩm và thân hoàn toàn ngập tràn trong hỷ lạc.

Tầng Thiền Thứ Ba

Sử dụng cùng một quy trình như trên, hành giả tái lập tầng thiền định thứ hai nhiều lần. Lần đầu tiên khi đạt được nhị thiền, niềm hoan hỷ mà ta cảm nhận được thật tuyệt vời và mới mẻ. Tuy nhiên sự lặp đi lặp lại khiến niềm vui trở thành đơn điệu. Dần dần, ta bắt đầu lơ là với nó. Vì thế chi thiền hỷ cũng dần qua đi. Ngay giây phút hỷ rời khỏi tâm ta, ta chứng tam thiền.

Xả và định trở nên mạnh mẽ hơn. Điều này khiến tâm chánh niệm của ta trở nên vững chãi, mạnh mẽ hơn. Tâm ta tràn ngập lạc ở một mức độ sâu xa và vi tế hơn. Thí dụ hãy nghĩ đến một hồ đầy hoa lục bình nở trong nước. Những bông hoa này sinh ra trong nước, sống dưới nước và được nuôi dưỡng bởi độ sâu của nước. Chúng hoàn toàn thấm đẫm nước, bên trong cũng như bên ngoài, mọi tế bào của chúng chứa đầy nước. Tương tự, ở tầng thiền thứ ba, thân ta hoàn toàn thấm đẫm và tràn ngập lạc. Trong nhị thiền, phần nào có sự hoạt động, sự phấn khích, giống như sự di chuyển của dòng nước suối tươi mát đổ vào hồ. Nhưng ở tầng thứ ba này, ta không cảm thấy có nhu cầu phải được tưới tẩm bởi lạc đến từ bên ngoài. Tâm lạc vi tế có đặc tính của tĩnh lặng vì lạc đã hoàn toàn tràn ngập thân tâm.

Tầng Thiền Thứ Tư

Giống như các lần trước, hành giả lập lại tầng thiền định thứ ba nhiều lần, cho đến khi hành giả cũng không còn quan tâm đến lạc nữa. Khi lạc đã qua đi, tâm chánh niệm trở nên càng trong sáng hơn do sự có mặt của xả -cảm giác không khổ cũng không lạc của một sự cân bằng tình cảm hoàn hảo. Hành giả sẽ nhận thấy rằng chánh niệm và xả còn thanh tịnh hơn là lạc. Và khi đã hoàn toàn buông bỏ lạc, hành giả bước vào tầng thiền định thứ tư (tứ thiền), nơi chánh niệm được thanh lọc bởi năng lực của xả. Ta nhớ lại rằng trong tam thiền cũng có mặt của xả, nhưng vì ta chưa buông bỏ được lạc, nên xả chưa đủ mạnh để thanh lọc chánh niệm.

Ở tầng thiền định thứ tư (tứ thiền), tâm hoàn toàn lắng đọng, an định và vững chãi. Vì tất cả các trạng thái tâm tiêu cực đã được chế ngự, tâm không còn bị lay động. Tâm trong sáng, rõ ràng bao phủ toàn thân ta như một tấm vải trắng, sạch, mềm mại quấn quanh thân. Tấm vải sạch ấy mềm mại đến độ ta gần như không cảm nhận được nó; nhưng nó che chở ta khỏi nóng, lạnh, gió, côn trùng. Tương tự khi tâm trong sạch, rõ ràng, thì không có gì có thể khiến nó trở nên bám víu hay sân hận. Tâm duy trì được trạng thái xả ly. Ngay nếu như thân có bị côn trùng cắn rứt, bị nóng, hay bị lạnh, tâm vẫn không bị ảnh hưởng. Ngay cả khi có ai đó kéo áo ta, bắt chuyện, tâm vẫn không quan tâm đến sự phá rối này, vẫn giữ được định và không lay động.

Vào thời điểm này, hành giả đã biết được sức mạnh thực sự của định. Tâm đã được củng cố, trở nên trong sạch, rõ ràng, thoát khỏi chướng ngại và vững chãi. Tâm nhu nhuyến nhưng bình tĩnh, mạnh mẽ và sắc bén trong nhiệm vụ quan trọng nhất của nó. Khi hành giả chú tâm định đó vào một đối tượng, hành giả sẽ nhín thấy nó như nó thực là. Nói một cách khác, tâm an định viên mãn đó có thể nhìn xuyên suốt vào bản chất thực sự của thực tại.

Bốn tầng thiền định quá tuyệt vời đến nỗi ta có thể muốn đắm chìm trong đó để tận hưởng an lạc, mà không màng đến việc hướng tâm đến tuệ giác. Tuy nhiên, nếu hành giả chỉ lo 'an lạc' mà không phát triển các phương cách để sử dụng tâm định, thì hành giả đã hạn chế sức mạnh của định. Tâm định của hành giả vẫn là thiện, và không có gì sai trái với điều đó. Nhưng nếu hành giả không sử dụng tốt tâm định của mình thì cũng giống như được tặng một con ngựa đua nhanh nhất thế giới đã được huấn luyện chu toàn, mà chỉ dùng nó để đi dạo quanh khu phố. Tâm thiền chứng cũng là một công cụ quá quý giá, không nên uổng phí. Nếu trong định, hành giả sử dụng chánh niệm để quán sát thực tại, định lực ấy có thể giúp hành giả đạt được giải thoát.

Chánh Niệm Về Chánh Định

Có ba thái độ tốt nhất khi hành thiền. Đầu tiên là bắt đầu thời thiền bằng nỗ lực để chứng thiền. Một khi đã đạt được điều đó, hành giả sử dụng định để hành minh sát. Đó là hành giả sử dụng định để quán sát về tính vô thường, khổ và vô ngã (tam tướng) của sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

Phương cách thứ hai là bắt đầu thời khóa thiền với minh sát quán. Khi hành giả hành thiền minh sát thì bất cứ khi nào một đối tượng phát khởi, hành giả sẽ quán sát cho đến khi nó qua đi, quán sát tính vô thường, khổ và vô ngã của nó. Sau đó hành giả thư giãn rồi trở về với đối tượng thiền quán ban đầu, như là hơi thở. Mỗi lần trở về với hơi thở, thì tâm lắng sâu hơn. Nếu chướng ngại có sinh khởi, hành giả chế ngự nó, điều đó cũng giúp tâm lắng sâu. Khi tâm loạn động dần yên tĩnh, hành giả sẽ không còn quan tâm đến

những đối tượng mà trước đây vẫn lôi kéo tâm chạy theo chúng. Các đối tượng này nhẹ nhàng qua đi trong tâm thức. Dần dần tướng định xuất hiện, theo sau bởi tầm và tứ, rồi cuối cùng định xuất hiện theo như đã diễn tả ở trên. Trong trạng thái định đó, hành giả tiếp tục minh sát, quán sát tính vô thường, khổ và vô ngã của sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

Phương cách thứ ba là bắt đầu hoặc bằng thiền minh sát hoặc nỗ lực đạt định, và chuyển qua, chuyển lại giữa hai cách này. Thí dụ, ta bắt đầu bằng cách chú tâm vào hơi thở, không quan tâm đến các đối tượng khác trong nỗ lực đạt định. Nếu không thành công, tâm trở nên bực bội, và ta sử dụng thiền minh sát để quán sát những chuyển đổi trong cảm xúc bực bội. Khi cảm giác này qua đi, ta xét xem có chướng ngại nào khác xuất hiện. Khi tâm đã vừng chãi, ta trở về quán sát hơi thở sâu lắng hơn, không quan tâm đến các đối tượng nếu chúng phát khởi, và lại nỗ lực để đạt định. Do đó trong phương cách thứ ba này, sự chú tâm và chánh niệm kết hợp nhuần nhuyễn với nhau để dần mang đến định sâu lắng và khiến tuệ giác thêm sắc bén. Rồi có một ngày, khi tuệ giác hầu như đã hoàn thiện khả năng thấy biết, và định gần như đã viên mãn, cả hai sẽ hòa nhập.

Do đó dầu bạn hành thiền bằng phương cách nào, niệm và định, được sử dụng một cách thiện xảo, rồi cũng hòa hợp, vận hành cùng nhau. Nếu khi ngồi xuống chiếu thiền, bạn thấy rằng các chướng ngại có thể dễ dàng được điều phục và tâm không tán loạn, thì bắt đầu bằng thiền chỉ tốt hơn. Trái lại, nếu tâm loạn động, không thể bắt nó yên ngay lúc đầu, thì bạn không nên cố gắng phát triển định mà nên bắt đầu bằng thiền minh sát. Hay chuyển đổi hai phương cách này qua lại. Bắt đầu bằng phương cách nào tùy thuộc vào trạng thái tâm của bạn lúc đó.

Dầu bạn bắt đầu bằng phương cách nào, một khi niệm và định đã kết hợp với nhau, bạn cần sử dụng chúng để diệt trừ ba kiết sử đầu tiên. Đã biết được mọi vật đều không có tự ngã, bạn không còn tin vào một cái ngã thường hằng, bất biến. Bạn sẽ thấy giới cấm thủ thật vô nghĩa lý. Nhận chân được Tứ Diệu Đế rõ ràng hơn bao giờ hết và không còn nghi ngờ gì về con đường đến giác ngộ của Đức Phật.

Hãy sử dụng tâm định giống như tia laser để đốt cháy một vật cứng. Để nhắm tia laser chính xác, bạn phải dùng đến mắt nhìn. Nếu chỉ lo nhìn

quanh quất, bạn không thể nhắm chính xác, cuối cùng thì vật không cần đốt bị đốt, hoặc là không có gì bị đốt cả. Và dĩ nhiên là nếu bạn không bật nút laser lên, thì dầu bạn có ngồi cả ngày cũng không đốt được vật gì!

Trong ẩn dụ này, đôi mắt giống như tuệ giác. Tia laser là tâm định. Tuệ và định vận hành cùng nhau. Không có tuệ, thì tia sáng của định cũng sẽ vương vải, hoặc nhắm sai đối tượng. Không có tia sáng của định, thì con mắt tuệ dầu có nhìn thấy đối tượng cũng không thể đốt cháy nó được. Chúng ta muốn đốt cái gì? Uế nhiễm. Tâm bất thiện. Chúng ta cần phải nhìn thấy chúng bằng con mắt tuệ và hủy diệt chúng bằng tâm định.

Như thế, một khi bạn đã đạt được chánh định, bạn sẽ nhắm vào đối tượng nào? Bạn nhắm nhất tâm thiện vào sự biến đổi không dừng của các thành phần cấu tạo nên thân và tâm: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Bạn chú tâm đến tính vô thường, khổ và vô ngã của các thành phần này. Khi bạn chú tâm đến một trong các thành phần này, bạn nhận ra rằng tất cả đều biến đổi. Bạn thấy được sự liên hệ giữa vô thường và khổ do sự bám víu của bạn vào các dục lạc chóng qua.

Nhận ra được tính vô thường, khổ và vô ngã của sắc, thọ, tưởng, hành và thức là nhiệm vụ chính yếu của thiền minh sát. Khi nhiệm vụ đó hoàn thành, bạn sẽ được giải thoát khỏi việc bám víu vào các uẩn hợp thành thân và tâm. Không còn gì để bám víu vào, bạn được giải thoát.

Khi các thiền giả vun trồng đủ định và niệm. Họ có thể lần trở lại trong tâm những hình ảnh của các sự kiện, thời gian, suy nghĩ, và hành động trong quá khứ cho đến khi họ nhận ra được sự kết nối giữa dòng chảy không dừng dứt trong hiện tại và các sự kiện, suy nghĩ, và hành động trong quá khứ. Sợi dây nối kết này là tham ái và vô minh. Họ tự nhận ra sự liên hệ giữa vô thường, lòng tham ái đối với vật chất vô thường, và khổ. Tuệ giác thậm sâu của vị thiền giả cũng nhận biết được tất cả mọi tiêu cực trong mọi khía cạnh và chúng phát sinh thế nào và tại sao. Tuệ giác nhận thức được rằng tất cả mọi tiêu cực đều đến từ sự bám víu; và sự bám víu này có thể chấm dứt, bằng cách chấm dứt chính tâm tham của mình.

Qua tuệ kiến này, thiền giả hiểu biết bằng kinh nghiệm trực tiếp nơi bản thân rằng mọi thứ đều vô thường, rằng bám víu vào bất cứ thứ gì vô thường đều mang đến khổ, và rằng tất cả vạn pháp hiện hữu đều không có một bản

thể thường hằng. Hiểu được như thế là chúng ta thấy được cánh cửa đi vào giác ngộ.

Ứng Dụng Tâm Định

Vào đêm giác ngộ, Đức Phật phát triển thiền định mạnh mẽ không phải để rồi thôi mà Ngài mang nó ra ứng dụng. Trong một sát na mãnh liệt, đầy uy lực, ba chứng ngộ về vô thường, khổ, và vô ngã, tất cả đã cùng bùng vỡ và Đức Phật đã đạt được mục đích của mình.

Mang sự chứng thiền ra để sử dụng là chìa khóa. Alarakarama và Uddaka Ramaputta, hai vị thầy trước kia của thái tử Sidhattha Gotama (Đức Phật trước khi Ngài giác ngộ), đã đạt được định. Tuy nhiên họ đã không tự rèn luyện để hướng sự chú tâm của họ vào sắc, thọ, tưởng, hành, và thức để có thể nhìn thấy được bản chất thực sự của chúng. Thay vào đó họ trở nên bám víu vào sự an lạc của định và nghĩ rằng cảm giác an lạc đó là giác ngộ.

Thái tử Siddhattha Gotama bảo rằng các vị thầy trước đó của Ngài, giống như Ngài, cũng có lòng tin, tinh tấn, chánh niệm, định, và tuệ. Giống như Ngài, tuệ giác đã giúp họ hiểu được sự nguy hiểm của các chướng ngại, và sự cần thiết phải chế ngự chúng. Nhưng không giống như thái tử Siddhattha Gotama, các vị thầy này không biết rằng họ chỉ sử dụng tâm định để đè nén chướng ngại, không phải để hủy diệt chúng. Họ không khám phá ra các kiết sử tiềm ẩn -nguồn lực trói buộc chúng sanh vào vòng sinh tử không dừng dứt. Chỉ riêng thái tử Siddhattha Gotama đã sử dụng thiền định của mình để thấy rõ ràng rằng các chướng ngại và kiết sử trói buộc chúng ta như thế nào.

Đức Phật đã đạt được sự hiểu biết gì? Như chúng ta đã biết, năm chướng ngại – tham, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối, và nghi- cản trở thiền giả được chứng thiền. Do đó, lúc tu tập để phát triển định, thiền giả cố gắng gạt chúng qua một bên. Tuy nhiên các kiết sử, mà từ đó các chướng ngại nẩy sinh, tiếp tục hiện hữu trong tiềm thức của ta. Mười kiết sử là: tin rằng có một cái ngã hay linh hồn thường hằng (thân kiến), nghi, tin vào sự hữu hiệu của các nghi lễ (giới cấm thủ), tham, sân, ước muốn được tái sinh trong cõi sắc giới, ước muốn được tái sinh trong cõi vô sắc giới, ngã mạn, trạo hối và vô minh. Những huân tập bất thiện của tâm vẫn ngủ yên đó trong lúc ta tọa

thiền. Vì các kiết sử tiềm ẩn này vẫn ngủ ngầm trong tâm thức, khi ta xả thiền, các chướng ngại trở lại. Lúc ta muốn chứng đạt trở lại một tầng thiền định, ta lại phải gạt các chướng ngại qua một bên, do đó dầu ta rèn luyện tâm, ta cũng gạt bỏ được các chướng ngại dễ dàng hơn.

Giống như khi chúng ta quét bụi trên mặt sàn bằng đất. Mặc dầu ta vừa quét xong, không lâu sau, bụi lại xuất hiện. Mặt sàn tiếp tục nứt, tường nứt, thế là ta lại có một đống bụi. Để thoát khỏi bụi ta có thể quét cả nhà, vẫy nước trên mặt sàn, hay đổ vài thùng nước để biến mặt đất thành bùn. Tuy nhiên, rồi bụi cũng sẽ trở lại. Nhưng nếu ta đào sâu xuống tận lớp đá, đổ bỏ tất cả cát bụi, rồi đổ cement vào đó thì bụi đất không còn là một vấn đề. Đào tất cả cát đất lên thì giống như thiền minh sát chế ngự các chướng ngại và kiết sử. Đổ cement tượng trưng cho việc bước vào giác ngộ -khiến cho tâm được cứng rắn, không thể lay chuyển bởi những cám dỗ thế gian. Một khi đã làm được điều đó, không có gì có thể lay chuyển tâm ta.

Các vị thầy của thái tử Siddhattha Gotama, Alarakarama và Uddaka Ramaputta, cũng có trí tuệ. Họ biết được sự nguy hiểm của dục lạc và ích lợi của thiền định, vì thế họ tạm thời xua đuổi được tất cả mọi chướng ngại và được chứng thiền. Tuy nhiên, các chứng ngộ này không đủ để giải thoát họ ra khỏi những kiết sử trói buộc họ với luân hồi sinh tử không dừng dứt. Chỉ thuần có định không thể hủy diệt các kiết sử. Để có thể hủy diệt chúng, ta phải kết hợp định, niệm và sự chú tâm. Nếu không, ta sẽ bám víu niềm hỷ lạc của định, giống như các vị thầy của thái tử Siddhattha Gotama, và không đi đến đâu cả.

Tuệ giác của Đức Phật rất đặc biệt. Với tuệ giác này Ngài không những thấy được sự nguy hiểm của dục lạc, ích lợi của thiền định, mà Ngài còn sử dụng tuệ giác này để vượt xa hơn thiền định. Ngài sử dụng trí tuệ của mình để khám phá rằng các chướng ngại mà Ngài đã chuyển hóa được trong trạng thái định chỉ là dấu hiệu của một vấn đề sâu xa hơn, mạnh mẽ hơn: các kiết sử. Ngài thấy các kiết sử đã quấy nhiễu tâm như thế nào, tạo các ảo tưởng về thực tại, đưa đến cảm giác khổ về ngã. Với tâm chánh niệm thanh tịnh trong định, Ngài tìm ra được phương cách để chuyển hóa các kiết sử: nhìn thấy được tính vô thường, khổ, và vô ngã trong tất cả các pháp hữu vi. Khi chúng ta nhìn thấy được ba tính chất này ở mọi khía cạnh của hiện hữu, thì tham, sân, và si cùng với các kiết sử khác, sẽ mãi mãi không còn.

Đừng Tự Lừa Dối Mình!

Khi chúng ta cố gắng đem giáo lý của Đức Phật ra thực hành, chúng ta phải cẩn thận đừng tự lừa dối mình. Một số người bảo rằng khi họ vào sâu trong định, họ không cảm thấy gì, không nghe gì hay không có bất cứ suy nghĩ nào. Họ nói rằng họ chìm sâu trong định đến nỗi họ không còn nhớ tới thời gian đã qua. Ở các khóa tu thiền do chúng tôi tổ chức, tôi đã được gặp các vị ấy lắc lư giống như những thân cây mong manh trước gió. Sự bất thình lình rơi vào trạng thái vô thức không được gọi là định. Nó được gọi là ngủ! Một số vị còn ngáy nữa. Ngay khi chúng tôi đánh chuông để chấm dứt thời khóa thiền, thì các vị thiền giả này ra khỏi "định sâu xa" của họ và nói, "Tôi đã có một buổi tọa thiền tuyệt vời. Hôm nay tôi đã có thể đạt được tầng thiền thứ tư."

Đừng tự lừa dối mình! Đó chỉ là một ảo tưởng. Nếu thiền giả thực sự đạt được bất cứ tầng thiền định nào, thì hôn trầm buồn ngủ biến mất, tâm sẽ có tất cả những tính chất tích cực như đã được nhắc tới ở trên. Thiền định chỉ có thể đạt được với chủ tâm. Ta sẽ thấy biết rõ ràng các bước mà ta đã trải qua để đạt được thiền chứng. Do đó ta có thể lặp lại các bước đó sau này khi ta muốn. Thiền định xuất hiện qua nhiều giai đoạn, và chỉ khi tâm định đó kết hợp với chánh niệm mới có thể giúp ta tiến trên con đường đến giác ngộ.

Ngoài ra, cũng đừng tự dối gạt mình với suy nghĩ rằng định cũng giống như là giác ngộ. Sự giác ngộ không quá dễ dàng và nhanh chóng như thế. Hành giả phải trải qua các quá trình chế ngự các chướng ngại, phải đạt được định và kết hợp tâm định tĩnh đó với tuệ để hủy diệt các chướng ngại và kiết sử. Không cần biết bạn đã ngồi thiền bao lâu – ngay cả khi bạn ở trong tầng thiền cao cả nhất – mà không hủy diệt được các kiết sử thì bạn cũng không thể đạt được giác ngộ, dù chỉ là giai đoạn đầu của giác ngộ.

Cuối cùng, đừng tự lừa dối mình với suy nghĩ rằng chỉ có tâm chánh niệm thôi cũng đủ để đưa ta đến giác ngộ. Chúng ta không thể nói, "Ta không quan tâm đến định hay giới. Tôi chỉ cần thực hành chánh niệm." Không thể tách chánh niệm ra khỏi các bước khác trên đạo lộ. Những người không thực hành các bước khác trong Bát Chánh Đạo thường nhận ra là họ không

thể tận diệt được tham, sân, si, do đó không thành công trong sự thực hành chánh niệm của họ.

Hãy Kiên Nhẫn

Những người cố gắng đạt được an chỉ định để giúp họ thực hành thiền minh sát đôi khi lo lắng rằng họ không thể làm được điều đó. Đừng nản chí! Đôi khi phải mất hàng năm mới có thể đạt được định. Nếu hành thiền với sự dẫn dắt của chánh niệm, thì hành giả sẽ cảm thấy tự tại dầu hành giả có chứng thiền hay không. Đừng cố gắng để cố tạo ra định. Mỗi khi ta hành thiền, là ta tiến gần đến định hơn. Phải mất bao lâu tùy theo ta có hành thiền thường xuyên không và ta thực hành các ngành khác của Bát Chánh Đạo như thế nào.

Có ngày bạn chú tâm tốt, và có ngày thì chánh niệm tốt hơn. Nếu bạn đã từng đạt được định trong quá khứ nhưng không hành thiền mỗi ngày và không thực sự làm chủ được tâm định đó, thì khi cố gắng chứng thiền trở lại, bạn có thể gặp khó khăn. Tệ hơn nữa, nếu bạn để các chướng ngại tưởng đã ngủ yên, hoạt động trở lại, hoặc bạn đã làm điều bất thiện, thì việc đó gần như bất khả thi. Vào những ngày khi việc chú tâm hành thiền có khó khăn, bạn chỉ cần chánh niệm đến tâm đang hoạt động của mình chứ đừng tỏ ra quá lo lắng hay nói lên rằng bạn không thể hành thiền. Sự quán sát một cách đầy chánh niệm những gì đang xảy ra làm tăng thêm sự sắc bén của minh trí sâu sắc của bạn đối với thực tại mà bạn đang trải nghiệm. Khi nào bạn còn tiếp tục thực hành tất cả các bước trên đạo lộ (Bát Chánh Đạo) và tiếp tục cố gắng -mà không cố chấp- để đạt được định, thì bạn có thể tin rằng Chánh định sẽ dần xuất hiện, và bằng cách sử dụng công cụ đa năng này, bạn sẽ đạt được hạnh phúc tuyệt đối.

Tóm Lược Về Chánh Định

Những điểm chánh yếu để đạt được hạnh phúc qua Chánh Định là:

• Chánh định có ba đặc tính: thiện, nhất tâm, và nó vận hành với chánh niệm.

• Đức Phật đã truyền dạy cho chúng ta một phương pháp tu tập dần dần, từng bước, để đạt được chánh định.

• Thiện định là loại định giải thoát ta khỏi tham, sân, si. Không còn có năm chướng ngại.

• Để phát triển được chánh định, trước hết phải thực hành thiện định bằng cách chế ngự các chướng ngại. Chú tâm vào hơi thở hay các đối tượng thiền quán đã chọn khác và không để tâm đến các đối tượng vừa mới phát sinh.

• Sau khi bạn đã thực hành thiện định một thời gian, hơi thở của bạn trở nên rất vi tế, gần như là biến mất. Sự ghi nhớ về hơi thở ở nơi ta đặt chú tâm, như là ở chóp mũi, sẽ được chuyển sang một cảm giác dễ chịu gọi là "định tướng" (sign of concentration).

• "Nhất tâm" ám chỉ tâm trụ vào chính nó sau khi định tướng đã biến mất. Nhất tâm là một yếu tố của thiền định hay jhana.

• Tầng thiền định thứ nhất (sơ thiền) được đánh dấu bằng tầm, tứ, hỷ, lạc, và định vận hành với nhau.

• Ít nhất phải đạt được sơ thiền thì mới đạt được giác ngộ.

• Một khi bạn đã biết cách để đạt được sơ thiền, hãy quyết tâm để đạt được thiền chứng này lần nữa, quyết định xem bạn sẽ ở trong tầng thiền này trong bao lâu, và khi nào bạn muốn xuất định.

• Thực hành đạt được sơ thiền nhiều lần cho đến khi bạn hoàn toàn làm chủ nó.

• Nhị thiền (tầng thiền định thứ hai) phát khởi khi bạn đã đạt được sơ thiền quá nhiều lần đến nỗi bạn không còn quan tâm đến tầm và tứ nữa, khiến cho các chi thiền này biến mất.

• Tam thiền (tầng thiền định thứ ba) xuất hiện khi sự lặp lại thường xuyên của nhị thiền khiến tâm không còn quan tâm đến hỷ. Khi hỷ qua đi, lạc trở nên vi tế, lắng đọng và xả niệm trở nên rõ ràng hơn.

• Tứ thiền (tầng thiền thứ tư) phát khởi khi bạn không còn quan tâm đến lạc và tâm niệm của bạn trở nên thanh tịnh bằng sự buông xả sâu lắng.

• Trong trạng thái định, tâm đầy ấp các tính chất thiện, mạnh mẽ, quyết liệt, không trơ ra như đá hay giống như ai đó đang ngủ.

• Thiền định tạo ra chất lượng và sức mạnh cần thiết để thực hành thiền minh sát.

• Không cần biết bạn đã ở trong tầng định mạnh mẽ nhất trong bao lâu, nhưng nếu chỉ có thế, sẽ không mang đến giác ngộ cho bạn. Để đạt được giác ngộ, bạn phải hủy diệt được các kiết sử.

• Bạn có thể bắt đầu một thời khóa tọa thiền bằng phương pháp thiền chỉ, vun trồng an chỉ định hay bằng sự thực hành chánh niệm, tùy thuộc vào sự ổn định của tâm bạn ngày đó. Hay bạn có thể chuyển qua chuyển lại giữa hai phương pháp này.

• Không cần biết bạn đã bắt đầu một thời khóa thiền như thế nào, định và niệm phải đi với nhau để tạo thành một trí tuệ viên mãn.

• Bạn cần có một tri giác sắc bén để nhận ra được tính vô thường, khổ và vô ngã của tất cả mọi hiện hữu. Tuệ giác cho phép ta thấy được vai trò của tham trong việc mang đến khổ, để ta có thể buông bỏ nó.

• Chỉ có định hay chỉ có niệm không thể đưa ta đến giác ngộ. Giác ngộ chỉ có thể xảy ra khi định kết hợp với niệm để hủy diệt các kiết sử qua tuệ giác.

• Có thể chỉ cần vài ngày hay rất nhiều năm mới đạt được thiền định. Đừng nản chí nếu nó chậm đến và cũng đừng cố gắng để áp đặt nó.

LỜI KẾT

Lời Hứa Khả Của Đức Phật

Sự phân chia con đường đạo của Đức Phật ra tám bước không có nghĩa là ta phải bước từng bậc. Không cần phải làm chủ được bước này trước khi tiến đến bước khác. Đạo lộ đó giống như một vòng xoắn ốc. Khi đã bắt đầu bước trên đường, là bạn đã có một số hiểu biết về tất cả tám bước. Khi bạn tiếp tục thực hành, các bước này ngày càng trở nên rõ ràng hơn trong tâm bạn, và bạn có thể tiến lên giai đoạn kế tiếp.

Tuy nhiên, có một số phương cách có thể giúp ta nghĩ về đạo lộ đó như là một tổng thể. Rõ ràng là tham, sân, và si, là ba pháp bất thiện độc hại nhất và là nguồn gốc của tất cả mọi khổ đau. Đối nghịch với chúng là ba ngành quan trọng nhất của đạo lộ: Chánh Kiến về giáo lý của Đức Phật; Chánh Tinh Tấn để chế ngự tham, sân, si; và sự thực hành Chánh Niệm như là phương tiện để chế ngự các pháp bất thiện này. Ba ngành này –Chánh Kiến, Chánh tinh tấn và Chánh niệm- hỗ trợ lẫn nhau, vận hành cùng nhau để giúp ta tiến bước trên đạo lộ.

Muốn thấu hiểu được giáo lý của Đức Phật, hành giả cần có nhiều nỗ lực. Chắc chắn sẽ dễ dàng hơn nếu ta không phải cố gắng, không cần thay đổi, cứ sống dễ dãi và tiếp tục suy nghĩ, hành động theo như các thói quen mà ta đã huân tập. Tuy nhiên Đức Phật đã dạy rằng một khi chúng sanh không nhận biết chân lý, họ sẽ nghĩ rằng họ không có vấn đề gì hoặc vấn đề của họ không thể giải quyết được.

Tuy nhiên, nếu bạn có nỗ lực, bạn sẽ hiểu nhiều hơn. Chánh niệm có thể hỗ trợ bạn. Thật ra, nếu không có chánh niệm, bạn sẽ không bao giờ hiểu gì hết! Bạn có thể nỗ lực; bạn có thể tranh đấu; nhưng nếu không có chánh niệm, bạn sẽ không bao giờ tiến bộ trong sự hiểu biết của mình. Với chánh niệm, bạn có thể nhận biết chân lý về khổ, nguồn gốc của nó, sự tận diệt của nó và con đường dẫn đến sự tận diệt đó. Hơn thế nữa khi thực hành chánh niệm, bạn sẽ nỗ lực để giải thoát tâm khỏi tham, sân, và si. Do đó thực hành chánh

niệm đòi hỏi phải có nỗ lực, và sự kết hợp của chánh niệm và nỗ lực giải thoát tâm khỏi tà kiến.

Các chi ngành khác trong Bát Chánh Đạo cũng dựa trên ba yếu tố này. Chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng và chánh định chỉ có thể được vun trồng với sự hỗ trợ của chánh kiến, chánh tinh tấn và chánh niệm. Không có chánh kiến, bạn sẽ không thể hiểu tại sao việc tu tập để chuyển hóa cuộc đời bạn là quan trọng. Không có chánh tinh tấn, bạn sẽ không thể nào tiến đến mục đích chuyển đổi tích cực. Và chánh niệm là công cụ hoàn hảo bậc nhất của ý thức và chú tâm để giúp bạn chế ngự tâm bất thiện, và phấn đấu đến giải thoát.

Một cái nhìn khác về cách mà tám bước của Bát Chánh Đạo vận hành với nhau như thế nào là chia chúng thành ba nhóm: giới, định, và tuệ. Mỗi nhóm thúc đẩy bạn tiến đến việc thực hành nhóm kế tiếp tới và tiến đến sự thông suốt hơn về Bát Chánh Đạo như là một tổng thể. Làm thế nào để được như thế?

Nhóm đầu tiên bắt đầu với một số hiểu biết nào đó. Thí dụ, ta hiểu rằng tham khiến ta thất vọng như thế nào, vì thế ta bắt đầu thực tập xả. Ta cũng hiểu sân hận mang đến đau khổ cho ta và người khác như thế nào, vì thế ta quyết định thực hành thương yêu và bi mẫn. Ba tư duy này - xả, tình thương, và lòng bi mẫn- là chánh tư duy. Muốn vun trồng những tư duy tích cực này, ta phải có trí tuệ. Trí tuệ này phát xuất từ chánh kiến. Do đó, chánh kiến và chánh tư duy kết hợp với nhau như là một khía cạnh trí tuệ của Bát Chánh Đạo.

Nhóm thứ hai phát sinh từ nhóm thứ nhất. Khi quán sát cuộc đời mình với con mắt trí tuệ, ta sẽ thấy hạnh phúc và an bình biết bao khi ta biết suy nghĩ và hành động thiện. Trí tuệ cũng giúp ta hiểu rằng những đau khổ mà ta phải hứng chịu là do tham ái, bám víu mà ra, và rằng khi ta hủy diệt được những nguyên nhân này thì khổ sẽ chấm dứt. Sự hiểu biết này thúc đẩy ta sửa đổi hành động của mình. Vì ta thấy rằng nói dối, nói lời ác độc, nói lời thô tục và nói xấu đem lại đau khổ, ta tránh các loại ác ngữ và quyết định chỉ nói những lời lễ phép và đầy ý nghĩa. Vì ta thấy rằng đau đớn và thương tâm là do các hành động giết, trộm cắp, sử dụng các chất gây mê, và tà dâm, ta tránh những hành động tiêu cực này. Thay vào đó, ta tôn trọng sự sống

của những chúng sinh khác và cố gắng để cứu họ; ta tôn trọng tài sản của người khác; ta tránh sử dụng những chất gây mê và không quan hệ tình dục bừa bãi. Vì ta hiểu có những khổ đau, tai họa gây ra do các phương tiện kiếm sống không lành mạnh, ta cố gắng kiếm sống một cách lương thiện để hỗ trợ cho sự tu tập tâm linh của mình. Những sự thay đổi bên ngoài do ảnh hưởng của chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng được nhóm lại với nhau như là một khía cạnh đạo đức (giới) của đạo lộ.

Nhóm thứ ba dựa trên sự hiểu biết rằng nếu chỉ có những sự thay đổi bên ngoài thôi, ta sẽ không thể chấm dứt được khổ. Ta cũng biết rằng hành động bắt đầu bằng ý nghĩ và những ý nghĩ bất thiện tự chúng sẽ đem đến cho ta rất nhiều khổ đau. Do đó ta cố gắng để rèn luyện, kỷ luật tâm. Khi bắt đầu quán sát tâm mình, ta thấy rằng dầu ta có ý hướng thiện, nhưng các bất thiện pháp như tham, sân, si, và nghi vẫn khởi lên trong tâm thức ta. Ta cũng nhìn thấy xa hơn nữa rằng phương cách duy nhất để chống lại các cạm bẫy của tâm là áp dụng sự tinh tấn miên mật và thành khẩn để tránh các thói quen suy nghĩ tiêu cực, để chế ngự chúng khi chúng phát khởi, và để gieo trồng, duy trì các thiện pháp. Hơn thế nữa, ta thấy rằng chánh niệm rất cần thiết cho sự chuyển hóa tích cực, ở ngoại tại cũng như nội tâm. Nếu không có định, ta khó phát triển được tâm chánh niệm, vì chính định giúp ta nhìn thấy sự việc như chúng thật sự là. Ba yếu tố này – chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định – kết hợp lại với nhau như là khía cạnh định Bát Chánh Đạo.

Vì thế, hết lần này tới lần khác, chúng ta luôn thực hành tám bước của con đường đạo này. Với mỗi lần thực hành, lòng tham, sân, và si của ta lại giảm bớt. Với mỗi lần thực hành, sự hiểu biết của ta về sự thật của khổ, nguyên do của khổ và cách để tận diệt khổ sẽ thâm sâu hơn. Không cần biết lúc bắt đầu, trình độ hiểu biết của bạn ra sao, kết quả của con đường đạo vẫn không khác – chấm dứt khổ đau, và cuối cùng, là mức độ cao nhất của hạnh phúc và bình an.

Giác Ngộ

Nhiều người không tin có giác ngộ. Trên các diễn đàn trong internet (chat room) thảo luận về Phật pháp, tôi nhận thấy có một số người dùng lời lẽ mạ lỵ -những lời thô tục, giận dữ- để nói về giác ngộ. Có thể họ đã hiểu sai về

giác ngộ. Giác ngộ không gì hơn là sự đoạn diệt niềm đau cháy bỏng do tham, sân, si tạo nên. Giác Ngộ dập tắt đi một lần và mãi mãi ngọn lửa của sinh, già, bệnh, chết, buồn, khổ, đớn đau, và thất vọng.

Có thể người ta chế diễu sự giác ngộ vì sợ rằng khi họ dập tắt ngọn lửa đó, họ sẽ không còn gì để sống tiếp trong bóng tối lạnh lẽo của thất vọng. Có thể họ đã lẫn lộn ngọn lửa nội tâm đau đớn với ngọn lửa đã khơi dậy nền văn minh, hay với ngọn lửa của điện lực. Nhưng khi ngọn lửa khổ đau của ảo tưởng được dập tắt, những gì hiện ra sau đó không phải là không khí lạnh lẽo của một đêm đông đen tối. Đó không phải là một trạng thái u ám, thiếu sinh khí. Không như thế chút nào. Khi ngọn lửa của tham, sân, si, sinh, già, bệnh, chết, đau đớn, khóc than, phiền não . . . đã được dập tắt, kết quả là sự an bình trọn vẹn, thanh tịnh trọn vẹn, và hạnh phúc không thể diễn tả, trong khi tâm và các giác quan, cùng lúc, một trăm phần trăm trong sáng, thanh cao, đầy sinh lực. Giác ngộ là ánh sáng của nội tâm, sự chiếu sáng, sự ấm áp của nội tâm.

Khi đã đặt xuống gánh nặng của tất cả mọi phiền não trong tâm – tham, sân, si – thân và tâm sẽ cảm thấy thật khỏe khoắn. Chúng ta không quen với cảm giác nhẹ nhàng này. Chúng ta đã quen có một cái đầu đông cứng, một trái tim trĩu nặng, một thân thể phục phịch. Viễn ảnh có được một trái tim thanh thoát như thế khiến chúng ta e dè. Chúng ta sợ rằng sự nhẹ nhàng thanh thoát đó sẽ khiến đầu ta lơ lửng. Sự nặng nề, sự đau khổ đã quá quen thuộc đến nỗi chúng ta sợ rằng mình sẽ cảm thấy mất phương hướng nếu ta buông bỏ chúng.

Điều này đã xảy ra cho một người bạn của tôi. Do công việc anh ta phải chuyển nhiệm sở và dọn đến một căn hộ cạnh một ga xe lửa ồn ào. Lúc đầu, anh không thể ngủ được vì sự ồn ào nơi nhà ga. Một vài năm sau anh lại phải dọn nhà lần nữa. Căn hộ mới của anh rất yên tĩnh. Lần nữa, trong nhiều đêm, anh ta không thể ngủ. Anh đã trở nên quá quen thuộc với tiếng động, với sự ồn ào mà anh thực sự cần để thư giãn và đi vào giấc ngủ! Tương tự, chúng ta cũng đã quá quen thuộc với tâm phiền não, khổ đau đến nỗi chúng ta sợ sự thay đổi.

Điều này cũng khiến tôi nhớ đến câu chuyện về một người mà tôi đã đọc được trong báo khi tôi sống ở Washington D.C. Người này phải chịu án

chung thân vì tội giết người. Nhờ chấp hành kỷ luật nghiêm túc, sau mười năm, anh ta được ân xá. Một phóng viên phỏng vấn anh. "Chắc ông rất hạnh phúc khi biết mình được ân xá?"

"Không. Đừng nói với tôi về việc ân xá," người đàn ông trả lời một cách bực bội. Anh nói rằng anh đã cảm thấy rất thoải mái với cuộc sống trong tù. Anh ta tận hưởng những quyền lợi như được coi ti vi, và cuộc sống trong tù không có những sự bất an như bên ngoài. Nhưng, tôi tự hỏi, có phải anh đã thực sự trở nên quá quen thuộc với sự bạo động trong tù, sự hà khắc, sự tàn nhẫn của những người cai tù? Có phải anh đã quên niềm vui được sống bên ngoài bức tường tù tội, cảm giác của không khí mát mẻ, không gian rộng mở thông thoáng, những món ăn ngon, sự tự do được gặp gỡ những người tự do khác, có phải anh đã trở nên quá bám víu vào những điều kiện bên trong tù đến nỗi được tự do có vẻ xa lạ và không hấp dẫn?

Những người chế diễu, mạ lỵ giác ngộ hẳn cũng giống như người đàn ông trong tù kia. Họ bám víu vào những gì họ đang có. Họ không muốn xa rời sự quen thuộc dễ chịu của khổ đau. Nhưng họ không biết họ thiếu sót, mất mát điều gì.

Giác ngộ không phải là một điều gì đó ta muốn là có được. Đó là một trạng thái mà bạn có được khi tất cả mọi ham muốn đã không còn. Như Đức Phật đã dạy,

Nếu nước ở khắp nơi,

ta cần gì đào giếng?

Nếu đã bứng sạch rễ tham,

ta còn tìm kiếm gì?

(Ud VII.9 [Do Ireland dịch])

Khi biết mình còn thiếu thốn điều gì đó, ta sẽ luôn đi tìm. Trái lại, khi đã có tất cả mọi thứ mình mong muốn, ta sẽ thôi không tìm kiếm. Vì đã đạt được hạnh phúc tuyệt đối, sự hòa hợp hoàn toàn, bạn cảm thấy bằng lòng để cho mọi người khác cũng được sống trong hạnh phúc và hòa hợp.

Ở cuối bài kinh Đại Niệm Xứ (Maha Satipatthana Sutta), Đức Phật đã đảm bảo rằng bất cứ ai thực hành thiền chánh niệm theo lời chỉ dạy của Đức Phật thì người đó chắc chắn sẽ đạt được giác ngộ ngay trong kiếp sống này. Nếu không được hoàn toàn giác ngộ vì còn một số kiết sử vi tế cản trở, thì người đó ít nhất cũng trở thành một vị Bất lai (non-returner), đạt được tam thiền. (D 22)

Đức Phật không hàm ý rằng vị hành giả chỉ thực hành một phần giới hạn của đạo lộ mà có thể đạt được Giác Ngộ. Muốn được giác ngộ bạn phải phát triển toàn vẹn mọi khía cạnh của giới, định, và tuệ. Hơn thế nữa, trong lời hứa khả đáng ngạc nhiên này, Đức Phật không chủ ý nói rằng một sự tu tập dễ dãi, không thường xuyên -lúc có lúc không – là đủ. Trái lại, Ngài có ý dạy rằng để đạt được giác ngộ, ta phải tu tập một cách tinh tấn, kiên trì và tự nguyện. Để đạt được định, sự nỗ lực của bạn phải được hỗ trợ bằng giới đức hoàn toàn trong sáng. Thiền chứng của bạn phải thiện và nhất tâm. Tâm định mãnh liệt này phải được vun trồng bởi tâm chánh niệm cũng mãnh liệt không kém. Rồi thì trí tuệ giải thoát sẽ xuất hiện với sự hỗ trợ của giới luật thanh tịnh và chánh định.

Tuy nhiên, một số người vẫn còn nghĩ rằng những lời của Đức Phật là những lời hứa không thực tế. Tôi không biết họ dựa vào đâu để nghi ngờ nó. Họ có giống như người ghét xuống nước lại nghi ngờ rằng làm gì có ai lội nhanh như các vận động viên Olympic? Hay giống như người chưa bao giờ chạy một bước lại nghi ngờ rằng làm sao có ai chạy được hai mươi sáu dặm marathon? Dĩ nhiên lời hứa khả của Đức Phật có vẻ không thực tế đối với những kẻ chưa từng ngồi trên gối thiền hay cố gắng quán sát hơi thở mình trong một phút! Và lời hứa đó cũng không chắc chắn đối với những ai đã ngồi thiền nhiều năm nhưng chẳng bao giờ thực hành cả tám bước của Bát Chánh Đạo bao gồm giới, định, và tuệ.

Thực hành thiền quán đòi hỏi những giới luật khắt khe. Bạn chấp nhận các giới luật này không phải để gây ấn tượng đối với ai, mà là để giải thoát tâm khỏi những đau khổ gây ra bởi chính những sự bất thiện của bạn. Nếu bạn đến với đạo lộ như một thú tiêu khiển, hay một sự sưu tầm, thì bạn sẽ không bao giờ thành công. Tám ngành của Bát Chánh Đạo không phải là

những điều mà bạn chỉ nghiên cứu, tìm hiểu, rồi chỉ đem ra thực hành khi cần. Đúng là bạn chỉ thực hành Bát Chánh Đạo khi cần – nhưng bạn cần đến chúng mỗi giây phút trong cuộc đời bạn!

Tuy nhiên, sự chánh niệm của bạn về tám bước trên con đường của Phật, không cần phải hoàn thiện trước khi bạn có thể bắt đầu thực tập. Nếu sự chánh niệm của bạn về Bát Chánh Đạo có thể bị suy giảm, đừng lo lắng. Chỉ cần chánh niệm về sự không chánh niệm đó ngay khi bạn có thể. Sự thành công trên bước đường tu tập của bạn tùy thuộc vào việc bạn có giữ được ý chí mạnh mẽ để luôn chánh niệm, chứ không phải là việc bạn thực sự có khả năng làm được như thế hay không. Khi bạn tiếp tục nhắc nhở bản thân phải chánh niệm, thì sự xao lãng càng ngày càng ít hơn, cho tới một ngày, sự chánh niệm về con đường đạo trở nên tự động. Nếu bạn có được sự nỗ lực như thế, bạn sẽ tiến bộ rất nhanh. Lúc đó bạn sẽ là loại đệ tử mà Đức Phật đã nghĩ đến trong tâm khi Ngài lập lời hứa khả này.

Hãy Đến Để Thấy

Quyển sách này chỉ đưa ra những lời hướng dẫn căn bản để giúp bạn đi theo con đường đạo. Khi đã tiến bộ trong việc thực hành, nếu bạn thỉnh thoảng xem lại, bạn có thể thấy là nó vẫn còn hữu ích cho bất kỳ trình độ hiểu biết nào. Nhưng quyển sách này không thể giải thích tất cả những điều bạn muốn biết về Phật pháp, về sự tu tập, về kinh nghiệm của bạn và về những gì bạn sẽ đạt được. Mỗi cá nhân sẽ có căn bản giáo dục, ý thức, sự hiểu biết về Pháp, và những trình độ tiến bộ tâm linh khác nhau. Hơn thế nữa, ngày mai các câu hỏi của bạn sẽ rất khác với những câu hỏi của ngày hôm nay.

Ngay chính Đức Phật cũng không thể trong một bài kinh có thể nói hết về mọi khía cạnh cho mọi người. Đó là lý do tại sao Ngài đã có hàng ngàn bài pháp. Quyển sách này chỉ là một bảng tóm tắt của những điều này và một vài giải thích về những điểm quan trọng nhất của chúng. Những gì còn lại bạn sẽ phải thêm vào qua sự thực tập của mình. Giây phút hiện tại là thầy của bạn. Hãy biến nó thành một phòng thí nghiệm cho chính cá nhân bạn. Hãy chú tâm. Hãy quán sát. Chỉ có bạn mới có thể mang lại trí tuệ cho bản thân. Bạn thực hiện được điều đó bằng cách theo đuổi các thiện pháp.

Những thính giả có lòng nghi hoặc đã có lần hỏi Đức Phật rằng tại sao họ cần phải tin Ngài, khi họ đã nghe quá nhiều những vị đạo sĩ khác, ai cũng tự nhận mình nắm được chân lý. Đức Phật trả lời rằng họ không nên tin bất cứ điều gì chỉ vì một ai đó, ở đâu đó, đã nói rằng đó là chân lý. Những nguồn tin được nghe qua, được báo cáo, những niềm tin lưu truyền qua nhiều thế hệ, kinh sách được coi là thánh điển, lời của một vị thầy được kính tin, và giáo huấn từ một ai đó mà bạn nghĩ là rất thông thái -tất cả đều không có sự bảo đảm của chân lý. Đức Phật đã dạy rằng tất cả những điều này không nên được chấp nhận chỉ dựa trên lòng tin.

Đức Phật cũng dạy rằng ta không thể chỉ dùng lý trí để khám phá ra chân lý. Ngài thuyết rằng không nên tin một điều gì đó chỉ vì nó có vẻ logic, hoặc dường như mang ta đến gần với mục đích của mình hơn, hoặc thích hợp với chí hướng của ta hay có vẻ đúng sau khi ta đã suy nghĩ về nó. Tại sao? Vì Pháp vẫn còn một khía cạnh mà không có gì, ngay cả sự suy luận quán chiếu, có thể nắm bắt được: sự trải nghiệm của bản thân ta.

Đức Phật đưa ra một quy luật tổng quát đối với những gì chúng ta nên chấp nhận. Quy luật này không dựa trên bất cứ loại lòng tin hay lý luận nào. Đúng hơn, Đức Phật dạy, khi quán chiếu một hành động, hãy tự hỏi, dựa vào kinh nghiệm bản thân, rằng một hành động như thế có tổn hại cho ai không, kể cả bản thân ta. Nếu nó tổn hại, bất thiện, thì hành động đó không nên làm. Nếu nó hữu ích cho mọi người, kể cả bản thân ta, và nếu người trí cũng chấp nhận thì nó là thiện. và hành động đó nên làm. (A I (Ba) VII.65)

Sau đó Đức Phật dạy thêm rằng ta cần phải quán sát lại sau mỗi hành động đã thực hiện. Ta nên tự hỏi, "Hành động đó thực sự xảy ra như thế nào? Nó có thiện xảo không?" Nếu không, và ta "phải nhận lãnh hậu quả với nước mắt," thì hành động đó cần phải được tránh trong tương lai. Trái lại, nếu hành động đó thiện xảo, và ta "gặt được kết quả với niềm vui trong mắt," thì hành động đó cần phải được làm lặp lại. (Dh 67-68) Nếu ta chú tâm đủ và thành thật với bản thân về những gì ta biết là đúng, thì –không cần phải tin vào bất cứ điều gì người khác nói- ta có thể chọn lựa hành động để phát triển tâm thanh tịnh và trí tuệ, và điều đó mang đến nhiều hạnh phúc cho ta. Chỉ có ta là người giữ chìa khóa đi vào cửa giải thoát của mình. Chìa khóa đó là lòng quyết tâm để quán chiếu nội tâm và quyết định hành động nào là thiện, mang đến cho ta những kết quả tốt đẹp.

Bạn có muốn được thấy Pháp không? Hãy quán chiếu những trải nghiệm của mình. Hãy sử dụng kinh nghiệm bản thân như là một tấm gương phản chiếu Pháp. Tất cả bản tánh của mọi chúng sanh cũng phản chiếu qua đó. Trong cuộc sống hằng ngày và trong từng giây phút hiện hữu, ta có thể thấy tất cả những gì ta cần thấy ở bất cứ nơi đâu: nhân quả, vô thường được biểu hiện qua dòng chuyển đổi không dừng ở mọi mức độ, đau khổ có mặt ở bất cứ nơi nào có tham ái, chấp ngã, và sự thật rằng dầu ta có cố gắng để tìm kiếm tự ngã một cách khổ sở như thế nào, ta cũng không thể tìm thấy gì.

Bạn có muốn biết về kinh nghiệm của mình không? Hãy quán tưởng Pháp. Qua đó bạn sẽ thấy tất cả các thành phần và mẫu mực chung, không của riêng ai để tạo ra "con người bạn." Ở đó bạn cũng thấy rằng những gì bạn đã trải qua, trên căn bản, cũng giống như những gì mà mọi chúng sanh khác đã trải qua. Pháp có mặt ở khắp mọi nơi. Thí dụ, ngay cả khi quán sát một con bọ đang vẫy vùng trong tô nước, có thể cũng bừng lên trong tâm trí bạn về thực tại của sự sợ chết mà bạn cũng như tất cả mọi chúng sanh khác đều cảm thấy. Vạn pháp đều hiển lộ trong tất cả mọi mặt của cuộc sống, trong từng giây phút, từng ngày. Nó có mặt ngay đó để ta nhận dạng, không cần có một niềm tin mù quáng hay một lý thuyết luận giải nào. Từ việc quán sát rốt ráo này, ta có được tự tin trong việc tu tập và tiến bước trên con đường đạo.

Nếu ta không trở nên quen thuộc, thành thạo với đạo lộ và nhận ra được chân Pháp từ chính kinh nghiệm bản thân, thì tri thức ta thu thập được từ quyển sách này sẽ chỉ là lý thuyết suông. Nếu tôi chỉ về hướng sao Bắc Đẩu, bạn có thể trố mắt nhìn tôi và tự hỏi, "Tại sao ông ta chỉ về hướng đó? Lý ra ông phải chỉ về hướng kia mà?" Làm sao ta có thể giải thích một ngôi sao với người chẳng bao giờ ngước mắt nhìn lên trời vào ban đêm? Cho đến khi bạn có thể ngửa đầu để nhìn các ngôi sao và theo dõi các phương hướng để quán sát bầu trời, hay cho đến khi bạn có thể chỉ ra sao Bắc Đẩu, thì nghi hoặc vẫn còn trong tâm bạn. Tâm nghi hoặc sẽ dẫn đến đủ loại câu hỏi. Nhưng khi bạn đã nhìn ra được sao Bắc Đẩu và tự quán sát cách mà mọi thứ khác vận hành quanh nó, thì bạn không còn nghi ngờ gì nữa cả.

Tương tự, trước khi đến đích của con đường, bạn sẽ còn nhiều câu hỏi về đạo lộ, về giáo lý, về sự thực hành của bạn, và về lý do tại sao tôi đã nói một số điều như thế trong quyển sách này. Làm sao có thể dùng từ ngữ để diễn

giải được Niết bàn là như thế nào, khi Niết bàn không phải là điều có thể thử nghiệm được? Kinh nghiệm ta có được qua các giác quan, mà khi dùng bất cứ tên gọi nào để diễn tả những trạng thái không thể trải nghiệm được, cũng đều sai lạc, vì chúng dựa vào kinh nghiệm giác quan. Chúng ta đành phải bước theo các bước của Bát Chánh Đạo đến tận cùng, để tự mình được thấy.

Bạn đã từng thử chỉ cho con mèo thấy một vật gì từ xa chưa? Bạn càng cố đưa tay chỉ, con mèo càng muốn gậm ngón tay bạn, và không bao giờ muốn nhìn xa hơn ngón tay chỉ. Nếu bạn đọc xong quyển sách này và nói, "Chỉ có vậy thôi sao? Còn chân lý tuyệt đối thì ở đâu? Quyển sách này không giúp được gì cho tôi", thì bạn cũng đã làm giống như chú mèo rồi. Hãy nhìn xa hơn những gì đã được nói trong sách. Hãy hành động theo lời Đức Phật dạy để tìm ra một cách để hiểu khác. Hãy tự mình bước trên đạo lộ. Đạo lộ này trải dài xuyên suốt mọi kinh nghiệm sống của bạn khi bạn gieo trồng sự thiện xảo ngày càng nhiều hơn trong ý nghĩ, lời nói và hành động.

Khi bạn đã bước những bước vững chãi, khéo léo trên đạo lộ để thanh tịnh hóa tâm, cuối cùng bạn sẽ nắm bắt được chân lý về tính vô thường của vạn pháp, về khổ do tâm bám víu vào các pháp vô thường, và về sự thiếu vắng một tự ngã trong tất cả những gì vô thường và khổ. Bạn sẽ thấy tham ái sâu kết mọi khổ đau như thế nào. Lúc đó bạn sẽ tự mình thấy, và tất cả mọi nghi hoặc đều chấm dứt.

Nếu bạn không tin vào những mục đích lớn hơn được nói đến trong sách, cũng chẳng sao; quyển sách vẫn có thể ích lợi cho bạn. Hãy sử dụng quyển sách này để nó có thể giúp bạn tự vấn về những trải nghiệm trong đời mình. Bất cứ điều gì xảy ra cho bạn cũng đem lại một bài học. Đức Phật thường dạy, "Hãy đến để thấy!" Qua đó, Ngài muốn khuyên ta hãy tự quán sát thân và tâm để tìm ra chân lý, đó là Pháp. Bạn sẽ không thể tìm được ở bất cứ nơi nào khác.

HIỆU ĐÍNH & TÀI LIỆU THAM KHẢO

- A Anguttara Nikaya, Gradual Sayings, ***Kinh Tăng Chi Bộ****, Chương 7, Số 65.*

Việt Dịch: Hòa Thượng Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo

- D Dighta Nikaya ***The Long Discourses of the Buddha****, Trường Bộ Kinh*

Thí dụ D 22 ý chỉ Kinh số 22)

Việt Dịch: Hòa Thượng Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo

- Dh Dhammapada, hay ***Word of the Doctrine****, Kinh Pháp Cú*

(Thí dụ: Dh 5 ám chỉ Kệ số 5)

Việt Dịch: Hòa Thượng Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo

- DhA Dhammapada Atthakatha, hay ***Dhammapada Commentary****, Chú Giải Pháp Cú (Thí dụ: DhA 124 ý chỉ phần 124 của Chú Giải, giải thích Kệ số 124)*

- J Jataka, hay Jataka Story, ***Chuyện Tiền Thân Đức Phật****.*

(Thí dụ: J 26 ý chỉ chuyện số 26)

- M Majjhima Nikaya, hay ***The Middle Length Discourses of the Buddha****, Kinh Trung Bộ (Thí dụ: M 80 ý chỉ Kinh số 80)*

Việt Dịch: Hòa Thượng Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo

- MA Majjhima Nikaya Atthakatha, hay ***Commentary to the Middle Length Discourses Buddha****, Chú Giải Tăng Chi Bộ Kinh (Thí dụ: MA i 225 ý chỉ Bộ 1, trang 225 Bản Kinh Pali.)*

- Mhsv Mahavamsa, hay ***the Great Chronicle of Ceylon*** *(Bộ Ký của Ceylon).*

(Thí dụ: Mhvs V ý chỉ Chương 5.)

- Miln Milindapanho, hay ***The Questions of King Milinda****, Kinh Na Tiên Vấn Đáp.*

(Thí dụ: Miln 33 [V], ý chỉ trang số 33; Chương 5 được thêm vào để giúp tìm ra câu kệ.)

- S Samyutta Nikaya, hay ***The Connected Discourses of the Buddha*** *(Tương Ưng Bộ Kinh). Việt Dịch: Hòa Thượng Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo*

- Sn Sutta Nipata, hay the ***Group of Discourses II****. (Thí dụ: Sn 657 ý chỉ câu số 657)*

- Thag Theragatha, hay ***Poems of Early Buddhist Monks****, (Các Bài Kệ Của Các Trưởng Lão Tăng). (Thí dụ: Thag 303 ý chỉ câu số 303)*

- Thig Thergatha, hay ***Poems of Early Buddha Nuns****, (Các Bài Kệ Của Các Trưởng Lão Ni). (Thí dụ: Thig 213 ý chỉ câu số 213)*

- Ud Udana, hay ***Verses of Uplift****. (Thí dụ: Ud VI.2 ý chỉ Chương 6, chuyện số 2.)*

V Vinaya, hay Book of the Discipline (Luật Tạng).

(Thí dụ: V ii 292 ý chỉ Bộ số 2, trang 292, bản kinh tiếng Pali)

- Vsm Visuddhimagga, hay ***The Path of Purification****, Thanh Tịnh Đạo.*

(Thí dụ Vsm I [55] ý chỉ chương 1, đoạn số 55.)

(1) ***Mindfulness In Plain English*** *(Chánh Niệm - Thực Tập Thiền Quán, dịch giả Nguyễn Duy Nhiên).*

(2) Kinh Pháp Cú, Ni Trưởng Thích Nữ Huỳnh Liên chuyển dịch. (Lưu hành nội bộ)

(3) Con Đường Thiền Chỉ và Thiền Quán (Path Of Serenity & Insight, Thiền Sư Henepola Gunaratana), Tỳ Kheo Pháp Thông dịch, NXB Văn Hóa Sài Gòn 2002.

Copyrighted Material

MEDITATION / BUDDHISM

The much-anticipated sequel to the bestselling Mindfulness in Plain English

"*Eight Mindful Steps to Happiness* is a perfect companion to *Mindfulness in Plain English*. Written with the thoroughness and the masterful simplicity so characteristic of his teaching, Bhante Gunaratana presents essential guidelines for turning the Buddha's teachings on the Eightfold Path into living wisdom." —Larry Rosenberg, author of *Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation*

"Bhante Gunaratana's wonderful new book is a practical and personal guide for those truly interested in what it means to be happy." —Sharon Salzberg, author of *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*

"Clear and straightforward, the reader feels just how possible and practical it is to lead a happy life. Highly recommended." —Joseph Goldstein, author of *Insight Meditation: The Practice of Freedom*

In the same engaging style that has endeared him to readers of *Mindfulness in Plain English*, Bhante Gunaratana delves deeply into each step of the Buddha's most profound teaching on bringing an end to suffering: the Noble Eightfold Path. With generous and specific advice, *Eight Mindful Steps to Happiness* offers skillful ways to handle anger, to find right livelihood, and to cultivate loving-friendliness in relationships with parents, children, and partners, as well as tools to overcome all the mental hindrances that prevent happiness. Whether you are an experienced meditator or someone who's only just beginning to practice mindfulness, this gentle and down-to-earth guide will help you bring the heart of the Buddha's teachings into every aspect of your life.

Born in Sri Lanka, BHANTE HENEPOLA GUNARATANA was ordained as a Buddhist monk at the age of twelve. He earned a Ph.D. in philosophy from The American University, and has taught courses in Buddhism at several American colleges. He lectures and leads meditation retreats throughout North America, Europe, and Australasia. Bhante Gunaratana is the abbot of the Bhavana Society monastery in West Virginia, where he resides.

ISBN 0-86171-176-9 US$16.95

WISDOM PUBLICATIONS • BOSTON
www.wisdompubs.org

Copyrighted Material